



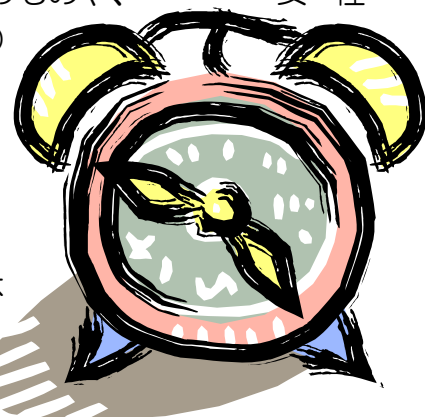
平成25年4月1日発行

# “生体リズム”を整えて、 心身ともに健康に♪

## “生体リズム”とは・・・

私たちは毎日、当たり前のように朝になると目が覚めて、夜になると眠くなるという生活をしています。このような生活習慣は私たちの体に元々備わっている“生体リズム”によってコントロールされているのです。

“生体リズム”は、睡眠や体温、血圧などの生命活動を、私たちが意識していなくても、決まった周期で変動させており、身体が毎日健康に生活できる状態を維持するために働いています。ヒトのリズムの周期には、心拍数や呼吸など秒単位のものや、女性  
の月経など月単位のもの、体脂肪率の変化（夏に低く、冬に高い）  
など季節単位のものがありますが、毎日の生活の基本となるのが、一日単位（約24時間）のリズムです。



## “生体リズム”を作る「体内時計」

私たちの体には生まれつき「体内時計」が備わっていて、生体リズムはこの体内時計によって刻まれているのですが、実は、人間の体内時計は、一日約25時間だと言われています。それを、朝の光を浴びることによって、地球時間の24時間に無意識のうちにリセットして生活しています。ところが、本来寝ているはずの夜に光を浴びると、体内時計はさらに延びて、慢性の時差ボケのような状態に陥ることになるのです。

## “生体リズム”が乱れると・・・

生体リズムが乱れると、自律神経やホルモンのバランスも崩れるため、頭痛やイライラ、食欲不振、不眠、月経不順、便秘・下痢などの症状が出やすくなるほか、老化や肥満、糖尿病など健康を害してしまう原因にもなっているのです。

また、子どもにとっての影響はもっと深刻で、子どもの肥満や高血圧などの病気のほかにも、キレやすくなったり、協調性がもてないなど、心の問題にもつながっていきます。

生活習慣を変えるのは無理！とあきらめないで出来ることから始めましょう。

## 生体リズムが乱れる3つの原因

近年、日本人の摂取エネルギーは、食糧難だった終戦直後より少ないくらいなのですが、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病などの生活習慣病が急増しています。その背景には生体リズムが大きく関わっているのですが、その原因は何なのでしょう。



### 原因その1. 夜更かし

最近は深夜のコンビニやレストランでも小さな子どもの姿を見かけることがありますが、大人も子どもも夜更かしが当たり前。夜眠っている間に分泌される、身体を休めるホルモンや、成長ホルモンは、夜に眠らないと分泌が悪くなり、さまざまな生活上の問題が現われてしまいます。

### 原因その2. 朝食抜き

遅ね遅おきで生活が夜型になると、体温のリズムも普通より3~4時間後ろへずれ込みやすくなり、朝は眠っているときの低い体温で活動を開始しなければならず、体が目覚めないで食べる意欲がわかないため、体温が上がりにくいという悪循環になりがち。朝ごはんを食べないと、活力が出ないばかりか、食べてないのに太る原因にもなりかねません。

### 原因その3. 夜に明るい光を浴びる

体内時計（一日約す 25 時間）を地球時間の 24 時間に無意識のうちにリセットしてくれるのが朝の光で。ところが夜中にテレビやパソコン画面を見たり、部屋を明るくしたまま寝たりして、暗いはずの夜に明るい光を浴びることでメラトニンというホルモン（睡眠と覚醒のリズムを調整してくれる）の分泌が抑えられてしまいます。また、朝の光を浴びることがなければ体内時計をリセットできないので、睡眠障害や食欲低下、活動量低下などの慢性時差ボケのような体調不良が起こってしまいます。

## 今日からできること

朝

起きたらまず、新鮮な空気を吸い、大きく伸びをする  
朝の光を浴びながら、ゆったりと朝食をとる

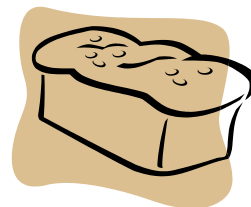


昼

昼休みには環境を変えて、外に出てランチ&木陰で昼寝など  
仕事中でも一時間に一回は席を立って歩いたり、遠くを眺めたり

夜

毎晩 30 分は自分だけの楽しい時間（散歩や音楽、読書など）をもつ  
心穏やかに過ごし、毎日同じ時間（遅くても 12 時まで）に寝る



きっかけは、ブーケに入ったお客様からの【パウンドケーキ】のご注文でした。私もふと、食べたくなり久々に作ってみることにしました。さっそく取り掛かろうとレシピを調べるはずが、名前の由来や世界各地のパウンドケーキにも興味が及び、取り掛かるまでだいぶ遠回りをしてしまいました。

### ～パウンドケーキの由来～

粉、砂糖、バター、卵を1ポンド〈450g〉ずつ入れて作ることから名前が付けました。

現在では、配合やバリエーションは様々ですが、世界中に定着し、根強い人気のあるお菓子です。

#### ◎各国のパウンドケーキ

- ・イギリス…レーズンやドライフルーツを加えたフルーツケーキのことをいいます。
- ・フランス…カトルカール〈カトルは「4」、カールは「1/4」〉といい、粉、砂糖、卵、バターの4種の材料をそれぞれ1/4ずつ入れて作るケーキのことをいいます。
- ・メキシコ…「パンケ」と呼ばれ、クルミ、レーズンが入っているのが一般的です。
- ・コロンビア…「ポンケ」と呼ばれ、ワインを染み込ませて、クリームか砂糖でコーティングし、誕生日や結婚式などの特別な日に食べられているそうです。

日本では、日持ちもきくので贈答品としてのイメージが強いですが、スポンジケーキのように卵を泡立てる必要がないので、簡単にでき、お菓子作り初心者の方も作りやすいですよ！焼きたても美味しいのですが、できれば1日～2日置いた方が、味が馴染んでより美味しくなります。食べたいところをぐっぐと我慢して、待ち時間もお楽しみください。

## 基本のパウンドケーキ

〈材 料〉

(18×8×6cmのパウンド型1本)

バター	100g
砂糖	100g
卵	2個
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

基本生地にレーズンやバナナなど、好きな素材を加えて、オリジナルなパウンドケーキを作りましょう！



### ●下準備

- ・バターは常温に戻しておく。
- ・薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ・オーブンは170度の予熱をかけておく。

### ●作り方

- ① 常温に戻したバターをクリーム状に練る。
- ② 砂糖を加え、白っぽくふんわりした状態になるまでよく混ぜる。
- ③ 溶いた卵を少量ずつ5～6回にわけ加え、その都度泡立て器でしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ 粉類を一度に加えて、ゴムベラで中央から外側に向かってさっくりと混ぜ合わせる。パウンド型に生地を流し入れる。焼いているうちに中央が膨らんでくるので少しくぼませておく。
- ⑤ 170℃のオーブンで15～20分焼き、いったん取り出して、ナイフで中央に縦に切れ目を入れ、さらに25分程焼く。※切れ目を入れないと、見た目が悪くなります。
- ⑥ 生地に弾力があり、竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり！型からはずして冷ます。※ 串に生地がついていたら、中はまだ焼けていません。表面が焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせて焼きます。

坂田

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

先日、久しぶりに発熱して一晩寝込んでしまい、元気であることのありがたさを改めて感じました。体調良く日々を過ごせているのは、知らず知らずのうちにからだがかちゃんと働いてくれているからこそ。一日の終わりに、感謝の気持ちを込めて、ストレッチタイムをとるのもいいかも…

大畑

## くいしんぼうシネマ～おすすめDVD11～

マザーウォーター【監督：松本 佳奈/制作：2010年】

春になると、私はなぜだかこの映画が見たくなります。豊かな水の流れる持つ町、春の京都を舞台に、そこで暮らす人々の日常をゆったりと描いていて、特に物語はありません。登場する人物の細かな説明もいっさいなく、川の流れのようにゆるゆると進んでいきますが、そのリズムが心地よく、じわじわと引き込まれていきました。そこにアクセントを加えているのが、随所に登場する料理です。映画の中の料理を担当したのは、以前、くいしんぼうシネマで紹介した、「南極料理人」や「めがね」の制作にも関わった、フードスタイリストの飯島奈美さんです。彼女が手がける料理は、作品としてきれいに整えられた、見るだけの料理ではなく、家族が作ったような手作り感や、温かみまで感じ、食欲をかき立てられるのが魅力です。あたたかく、穏やかな空気が流れるこの季節に、のんびり見たい作品です。

坂田

## 厨房からブーケレシピ その128♪

### ★ 豆腐千ゲ ★

材料〔2人分〕

豆腐	1丁
牛肉	100g
サラダ油	小さじ1
キムチ	100g
長ねぎ	1本
A { コチュジャン	小さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	適宜

作り方

- ① 長ねぎは斜め切り。豆腐は1/6に切り、軽く水切りしておく。キムチは汁ごと使うので汁を捨てないようにして食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、牛肉を炒め、色が変わったら豆腐、キムチ、長ねぎを入れ、材料がヒタヒタになるまで水を入れて煮る。
- ③ 沸騰したらAの調味料を入れ、煮る。

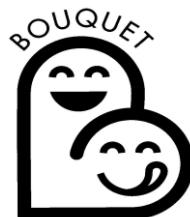
※ キムチの汁を入れるので調味料は味をみて、加減してください。

高嶋

## ★ マイペース栄養士・中島のつぶやきコーナー ★

皆さんはブロッコリーとカリフラワーどちらが先に日本で普及したかご存知ですか？私、最近までブロッコリーのほうが先に広まったのだと思っていました。実際は、70年代、食の欧米化に伴いサラダが普及したことをきっかけにカリフラワーがホワイトアスパラやセロリと共に「三大白物」の一つとして先に人気を集め広まったそうです。ちなみにブロッコリーはその後の緑黄色野菜ブームをきっかけにカリフラワーよりも人気を集め、今では食卓の定番食材となりました。このコーナーでは日々発見したことや知ったことを皆さんにお伝えしていきたいと思っています。中島

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日