

ぐっすり眠ってすっきり目覚める

眠ることはどうして大切なの？

私たちは毎日夜になると当たり前のように眠っていますが、そもそも眠ることにはどんな意味があるのでしょうか。



眠ることによって、身体を休ませて、疲労を回復させていると思いがちですが、むしろ身体よりも脳（大脳）を休ませるために必要なのです。睡眠不足では、大脳の中の「前頭連合野」という、考える、記憶する、感情などの人間らしい心や理性を担当する部分の機能が低下してしまいます。私たちは眠ることを通して、人間らしく生きるための脳機能を維持しているのです。

年代によって異なる、眠ることの役割とは？

子ども・・・“寝る子は育つ” というように、睡眠中に分泌される成長ホルモンの量は年齢によって、心と体と脳が十分に成長発達して、能力を発揮する

青年期・・・子どもの頃より睡眠中に分泌される成長ホルモンの量は少なくなるが、免疫力や細胞の再生力にかかわるため、心身の疲れをとり、病気やケガからの回復力を高めるとともに、ストレスに強い心と体にするために必要

壮年期・・・疲れをとるばかりでなく、気力や体力を維持し、脳の機能を守ってくれるので、老化防止の役割が強くなる

生活習慣病予防やこころの健康にも良い？！

今年3月「健康づくりのための睡眠指針2014」（厚生労働省）が策定されました。身体もこころも健康になれる眠りのためには、どんな生活が良いのでしょうか？！

よい眠りとは・・・

「寝つきがいいこと」

「途中で目覚めてもすぐに眠れること」

「朝すっきりと起きられること」



よい眠りをするために必要なことは・・・

こころを整える

- ・朝起きた時、窓をあけて大きく深呼吸
- ・ポジティブシンキング
- ・仕事の合間に、ティータイム

からだを整える

- ・朝の光を浴びる
- ・生活リズムを安定させる
- ・ストレッチをする
- ・日中の運動で適度な疲労感
- ・バランスのとれた食事
- ・入浴

環境を整える

- ・身体に合った寝具
- ・快適な照明・音・温度・湿度
- ・夜は、スローな音楽や香りでリラックス

よい眠りと食生活の関係は・・・

よい眠りと食生活は関係ないと思いませんか？ 一日のサイクルで、3度の規則的でかつバランスのよい食事は、生体時計の調整に大きく貢献してくれます。

◆朝食は欠かさない

同じ時間に起き、朝の光を浴びて、同じ時間に食事をとることで、脳に生活のリズムがインプットされるため、朝食は3食の中でも最も大切な食事です。ですから、ごはんやパンなどの炭水化物、卵や大豆、乳製品などのタンパク質、具たくさんスープや味噌汁、フルーツなどのビタミン・ミネラルを揃えるとよいですね。

◆昼食はきちんとバランスよく

朝と夜の栄養と量のバランスを昼食で調整しましょう。

◆夕食は軽めに

肉中心の食事や油を多く使った料理は消化に時間がかかるので、内臓が働き続けて十分に休むことができず、眠りの質が下がるため、夕食よりも昼食に食べるほうが良いでしょう。夜寝る前のおやつは食べないようにしましょう。

◆身体を温める食事をする

体温を上げると寝つきがよくなるので、身体をあたためる食材を選びましょう。冷たい物や甘い物は控え、調理法は煮る、蒸す、焼くなどにしましょう。



食を「読む」楽しみ



食を楽しんでいますか？ 食べること、料理をすること、美味しいものを探すこと…など。さまざまに食を楽しんでいることと思います。今回は、私の食の楽しみ方をご紹介します。私は食べることはもちろんですが、本を読むことも、眺めることも好きです。時間が空いたときは、図書館に行きます。特に、食にまつわるものに長く足が止まり、料理のレシピから、料理の専門書、食べ物の話が出てくる小説や、童話、エッセイ、健康本など、その時の気分や、感覚や直感だけで何冊も借りることもあります。そうして借りてきた本を、どのように楽しんでいるかというところ…

1. 食べたい料理の写真を眺め、想像して「味わう」

どこかの国の料理や、昔の人が食べていた料理など…実際には食べられないものは、「きつとこんなかんじかなあ」と、今まで自分が味わってきた経験の範囲ですが、想像して楽しめます。作ってみたいと思ったもの、食べてみたいと思ったものを、やる、やらない、できる、できないにかかわらずノートに書き留めます。

2. 盛り付けやコーディネートなど、アートとして「見る」

色彩がきれいな写真…例えば、この間見たアスパラや、空豆、えんどうのような緑一色のサラダの写真。一見つまらないように思えますが、淡色、濃い緑、それぞれの色のグラデーションがなんとも素敵でした。最近私は料理でも、同色の組み合わせを楽しんでいます。

3. 実際に「作る」

レシピ本の中で、実際に作るものはほんのわずかですが、ふと思い立ったとき、勢いに任せて作ってみることもしばしばあります。とっても美味しくできたときは感動です！

このように、私は文字や写真の世界から空想を広げて、現実の生活に結び付けています。

それだけで豊かに感じられるところも本の魅力です。皆さんも食で生活を楽しんでください～♪

～本棚からのレシピ…最近作ってみて美味しかったもののご紹介～

蒸したてをほおばった時の、ほわっとした口当たりとやさしい感じがなんともたまらなく美味しかったです！

「ウー・ウェンの小麦粉料理 包子 花巻 焼餅」 著者：ウー・ウェン 発行所：高橋書店

中華蒸しパン(花巻)…8個分

- ★ 薄力粉…200g
- ドライイースト…小さじ1
- グラニュー糖…大さじ1
- 塩…ひとつまみ
- ぬるま湯…100～110ml
- 太白ごま油…大さじ1

〈作り方〉

- ① ★を全てボウルに入れ、混ぜる。ひとかたまりになったらボウルから生地を出して、こねる。
- ② 生地がなめらかになったら、まるめてボウルに入れ、濡れた布巾をかけ、室温で一次発酵させる。
※夏場…20分、冬場…40分
- ③ 麺棒で生地を長方形に伸ばし、表面にごま油(分量外)ぬる。
- ④ 手前から巻いていき、8等分に切る。菜箸で中央を押さえて形を整える。生地をクッキングシートにのせ、布巾をかけ室温で20分程おく。(二次発酵)
- ⑤ 蒸気の上った蒸し器で、10～15分ほど蒸す(強火)。
★蒸したてをそのまま食べたり、パンのようにおかずを挟んだりしていただきます。



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

～アピアクッキングスタジオより～

パン教室のご案内



アピアで行っているパン教室って、どんなクラス？と気になっている方、百聞は一見にしかず！パン体験教室に参加してみませんか？実際に生地をさわって、パンを作る時の道具に触れて、なにより出来上がったパンを食べて、教室の雰囲気を感じて味わってください。

ちなみに先月は私も体験教室に参加してきました。今回作ったのは“ちくわパン”です。名前だけ聞いても想像がつかないと思いますが、作り方にびっくり、そしてパンの美味しさにも驚きでした！気になった方は、ぜひ、体験教室にご参加ください。3回まで体験可能で内容も毎回異なります。講師の砂田先生もとっても魅力的ですよ～♪

●JHBS ミカの手作りパンハウス ファミリーコース<1 2回>

講師：砂田美香 先生

《お申込みとお問い合わせ》

アピアカルチャークラブ TEL 076-431-3321

HP アドレス <http://www.apa-sports.com/>

～草だんごの思い出～

よもぎの葉が出てくるこの季節になると、子ども達と幼い頃一緒にお団子作りしていたことが、つい昨日のように懐かしく思い出されます。一緒に作って一緒に楽しく食べた思い出は、今も子ども達の心の中に、あったかいものとして残っているようです。

今は慌ただしく過ごしている毎日、お店へ行けばすぐに何でも買えるこの世の中ではあるけれど、一緒に作ることから生まれる気持ちのつながりを大切に、久しぶりに、子どもと何かおいしいものを作ってみようかな・・・と思っています。

山下

厨房からブーケレシピ その141♪

★アスパラとトマトのサラダ★

材料〔4人分〕

- ・グリーンアスパラガス 2本
- ・トマト（小ぶりなもの） 1こ
- ・ツナ缶 20g
- ・青じそドレッシング 大さじ1

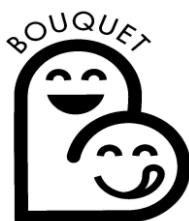
- ① アスパラの袴（三角のガク）をピーラーで剥き、斜め切りにスライスする。
- ② トマトは一口サイズの角切りにする。
- ③ 沸騰したお湯にアスパラを入れ、さっと茹でる。
- ④ トマト・アスパラ・ツナ缶を青じそドレッシングで和えて完成★

中島

★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～かわいい話編～

先月、母親が中国旅行に行きました。そのときのお土産が、パンダの形をした「パンダクッキー」というものでした。卵色に、チョコレートの黒い模様で、しっかり【パンダ】という感じのクッキーでした！食べるのがもったいなさなと思いつつ、食べるとプリンのような甘い味がして、とても美味しかったです！見た目だけではなく、味もかわいいお菓子でしたよ～♪

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

