知っておきたい 豆知識 体の健康

疲労回復には、質の良い"睡眠"を!

●睡眠不足は健康の天敵!

疲労回復やストレス解消、免疫力の強化、記憶の再構築など、"睡眠"は心身を健康に保つうえで欠かすことのできないもの。近年、ライフスタイルの変化や都市型生活の影響などから、「なかなか寝つけない」「夜中に何度も目が覚める」といった睡眠障害を抱える人も増えています。"熟睡"できない慢性的な睡眠不足の状態が続くと、自律神経やホルモン分泌の異常を引き起こし、肥満になりやすい体質になったり、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす要因にもつながります。

●「体内時計」を正常に保つ!

睡眠時間が長いほど"熟睡"できるとは限りません。大切なのは長吉よりも"質"。そのためには、毎朝同じ時間に起床し、同じ時間に就寝する規則正しい生活を心がけて「体内時計」を整える必要があります。また、目覚めてすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びるのも体内時計を正常に働かせるコツ。朝食もきちんと取れば、心身ともにしっかり目覚められます。睡眠不足解消のために、休日に「寝だめ」をする方もいますが、これは逆効果。体内時計が狂って不眠症の原因になるので注意しましょう。

今日からスタート! 睡眠の"質"をアップさせる8つの心得!

規則正しい生活に
毎日同じ時間に起床&就寝を。前日の睡眠時間が遅くなっても、起床時間は守って。

快適な温度・湿度
夏は25℃前後、冬は17~18℃が適温。湿度は、年間を通して50~60%くらいに。

お風呂で温まる
就寝する2~3時間前に38~40℃くらいのぬるめのお湯で入浴を。

心身をリラックス
寝る前に好きな本音楽や香りを楽しむなど、自分に合った方法でリラックスを。

日中は体を動かす
日中はなるべく体を動かすように心がけて。運動を取り入れるのも◎。

寝具は清潔&快適に
布団や枕は自分に合うものを選び、パジャマは通気性や保湿性の優れたものにの。

太陽の光を浴びる
体内時計が整えられて、14~16時間後くらいには、自然な眠りが訪れます。

暖色系の照明に
蛍光灯の白っぽい光は眠気の妨げに。照明は暖色系の白熱灯がおすすめ。

これはNG! 睡眠を妨げるこんな行動

心あたりのある人は、今すぐ改善しましょう。

- □ 食後にうたた寝をしてしまう
- □ 寝る前に緑茶やコーヒーを飲む
- □ 甘いものを取りすぎる
- □ 無理に眠ろうとする
- □ 休日は夜型になる
- □ 「寝酒」をする

参考文献「最新版よくわかる血糖値(学習研究社)/最新版よくわかるコレステロール」(学習研究社)

暮らしの知恵袋 徹底したお掃除で家じゅうピカピカに

まめに掃除をするという方でも、意外と見逃している箇所があるものです。大掃除のときにはすみずみまで徹底的にお手入れして、新年を迎えましょう!

●シンク・水栓: 水あかでくもってしまったら、お菓子作りなどでも使用する重曹を活用。濡らしたスポンジに重曹を付けて磨けばOK。粉末のクレンザーなどよりキズがつかず、ピカピカに。

●浴室換気扇: カビの発生しやすい浴室は、湿気対策で換気扇を回しますが、意外と換気扇にも汚れがたまります。カバーを外し、掃除機の細いノズルで汚れを吸い取りましょう。こびりついた汚れは歯ブラシで落とし、カバーは水洗いを。

●ブラインド: 一度外して平らに置き、羽根を揃えた状態で拭き掃除します。仕上げに水で薄めたリンス液でコートすれば、ホコリがつきにくくなり、掃除の回数も減らすことができます。

今日の日免ごはん

れんこんだんごの野菜あんかけ

材料(2人分)

- ●れんこん……400g
- ●かぼちゃ……30g
- ●だし汁……1カップ
- ●水溶き片栗粉……適量
- ●片栗粉……大さじ5~6
- ●ピーマン……1/2個
- ●薄口しょうゆ大さじ1.5
- ●塩……少々
- ●しいたけ……1枚
- ●みりん……大さじ1

1. 皮をむいたれんこんをすりおろし、軽く水気を切ります。固さをみながら片栗粉・塩を加えて混ぜます。
2. かぼちゃ・ピーマン・しいたけをせん切りにします。
3. 1のれんこんを8等分にしてだ円形を整え、160℃の油で5~6分程度、きつね色になるまで揚げます。
4. 鍋にだし汁・薄口しょうゆ・みりんを加えて火にかけ、2を加えます。火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
5. 器に3のれんこんだんごを盛り、4をかければ出来上がり!

●料理作成:チーム服部 ●参考資料:「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

居心地の良い落ち着いたプライベート空間。あなたのこだわりリフォームをご提案いたします。

じゅうたくリフォーム

水まわりのプロだからできるお客様目線の仕事がモットーです。

Before

T・T様邸 Terrace ペットもくつろげるウッドデッキに!!

After

M・T様邸 Kitchen 狭いスペースが広く明るい空間のキッチンになり、料理好きな奥様も大満足!!!

Before

After

M・T様邸にて、お手伝いさせていただきました。奥様から感謝され私達も、嬉しくなりました。今後も、多くの皆様のお手伝いができますよう頑張って、まいりたいと思います。

女性スタッフによるリフォーム準備のお手伝いサービスを実施!!

- 食器棚
- 吊戸棚
- シンク下
- 洗面台の下など

細かい荷物の整理や、移動のお手伝い

大好評!! お手伝いサービス!!

○リフォーム時に奥様のお手をわずらわせません。