

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2022
秋号

Vol.15

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

コロナ禍で見直したい!

● 良い睡眠のための
「量」「質」「リズム」!
● 寝たままできる! おやすみ前の**簡単ストレッチ**

休養
レシピ
recipe

● 自分で押さえるとおきの
ツボをご紹介!
● お口の健康
あなたは大丈夫?

栄養
レシピ
recipe

超簡単! **10分**で出来る!
夜ぐっすりレシピ

「深い睡眠だけでなく、「浅い睡眠」も必要!」
最も深い睡眠は眠り始めの2時間ごろまでに現れ、その後はだんだん睡眠が浅くなっていきます。深い睡眠では体も脳も休んでいます。一方で浅い睡眠では体は眠っていますが、脳は活発に活動して、**記憶の整理・定着**を行っています。この作業が十分に行われないと、認知機能に影響を与え、将来の**認知症リスク**が高まる可能性があります。例えば、徹夜で勉強したことをすぐに忘れてしまうのは、この浅い睡眠が足りていないから。つまり、**単に眠りが深いだけでは「良い睡眠」とは言えない**ということです。

良質な睡眠(安定した眠り)を実現するために、寝る前にできること!



スマホやパソコンは
ほどほどに



アルコールや
カフェインは控える



夕食や入浴は寝る前
2~3時間までに
済ませておく

ポイント② 質 (安定した眠り)

忙しい日々でつい睡眠時間を削ってしまいがちですが、良い睡眠をとるためには、まずは**十分な睡眠時間**の確保が大切です! 毎日理想の睡眠時間を確保するのが難しい場合は、例えば「水曜日と土曜日は〇時間を確保する」など曜日を決めてみると慢性的な睡眠不足を防ぐのに効果的です!

ポイント① 量 (十分な睡眠時間)

みなさんは毎日、何時間眠っていますか? 夜間の睡眠時間が6時間未満の人は、日本の成人男女の約25人に1人という統計データが出ています。夜間に必要な睡眠時間には個人差がありますが、だいたい、10歳までは約8~9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間となっています。これを基準に、自分に合った睡眠時間が確保できず、**日中の眠気に困ることがあれば要注意です!**

「コロナ禍で生活習慣が変化し、「毎朝すっきり目が覚めない」「日中に強い眠気を感じる」といった睡眠に関する悩みを抱えている人が増えています。そもそも、睡眠にはどのような役割があるのでしょうか? 睡眠は、ただ単に体の疲労を回復させるだけでなく、脳や神経の疲労回復、記憶の整理・定着、ストレス緩和、免疫力アップなど、さまざまな役割を担っています。つまり、睡眠を見直すことで、体はもちろん、脳や心もすっきりとした毎日過ごすことに繋がります! 今回は良い睡眠のための3つのポイント①「量」②「質」③「リズム」についてお伝えしていきます。さあ、今日からみなさんも快眠生活を手に入れましょう!



運動
レシピ
recipe

コロナ禍で見直したい!

良い睡眠のための

「量」「質」「リズム」!

ポイント③ リズム (規則正しさ)

同じ8時間睡眠でも時差ボケに!?

夜更かしや朝寝坊で二度睡眠サイクルがずれると、以前のように早寝早起きが難しくなりますよね。これを「**社会的時差ボケ**」と言います。

例えば、平日は0時に寝て8時に起きる人が、休日は3時に寝て11時に起きるとすると、睡眠時間の中間地点は3時間ずれます。すると、**体内時計**による1日のリズムに狂いが生じ、同じ睡眠時間だったとしても体にとっては**3時間の時差がある外国に行ったような状態**となるのです。

この社会的時差ボケを予防するために大事なことは、休日の起床時間を**2時間以上ずらさない**ことです。

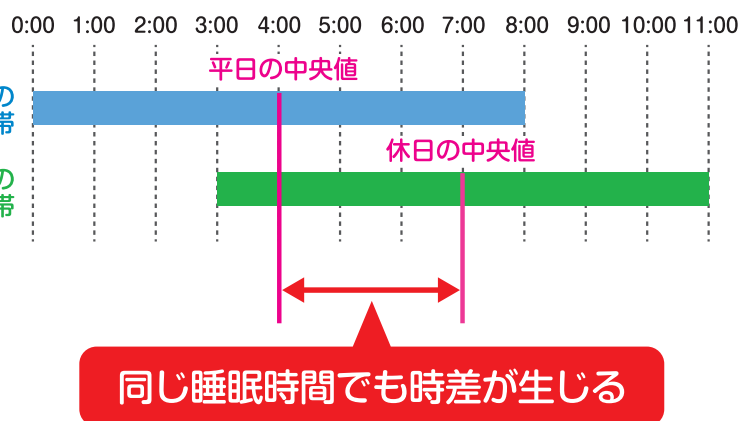
このように**良い睡眠**をとるためには、「量」「質」「リズム」の3つのポイントが必要です。**この中のどれかが欠けても良い睡眠にはなりません。**

睡眠時間を削れば深い睡眠の割合は増えますが、脳にとっては浅い睡眠も欠かせません。深い睡眠も浅い睡眠もバランスよく手に入れるためには、まとまった長さの睡眠時間が必要です。また、睡眠の長さは十分でも、日によって時間帯が大きくずれると、社会的時差ボケを招き、さまざまな不調を引き起こします。つまり、「毎日、**ほぼ決まった時間に布団に入り、十分な長さの安定した睡眠をとること**」が快眠生活の実現のためには重要となります!

睡眠不足を侮ってはいけません!!

睡眠不足の人ほど**新型コロナウイルス感染時の死亡リスク**が高いとの研究結果も...

睡眠不足は免疫力を低下させ、感染時の重症化リスクも高まり、最悪の場合、死に至ります。ウィズコロナの時代、感染してもできるだけ軽症で乗り切りたいですね。感染予防には、手洗い・うがい・消毒だけでなく、日々の良い睡眠習慣が大事! 外出のしづらさなどから、生活習慣が乱れたと感じている人も、この機会に改めて睡眠習慣を見直してみたいかがでしょうか。



寝たままできる!



カンタン おやすみ前の簡単ストレッチ

運動
レシピ
recipe

Point!

いつでも眠れる状態で行うのがおすすめ!

背中 の リラックス

- 1 仰向けになり両膝を立て、膝を揃えたまま体を右側に倒す
- 2 両腕は真横に一直線に伸ばす (10秒キープ)
- 3 反対側も行う



肩 の リラックス

- 1 仰向けになり握りこぶしを作り、肩をすくめるように力を入れる (10秒キープ)
- 2 一気に脱力してゆっくり呼吸しながらリラックスする (15秒キープ)
- 3 2~3セット繰り返す



下半身 の リラックス

- 1 仰向けになり両足のつま先を外側に向ける (10秒キープ)
- 2 かかとを軸につま先を内側に向ける (10秒キープ)
- 3 外側・内側と交互にゆらす



腰 の ストレッチ

- 1 仰向けになり片足ずつ両膝を胸に引き寄せる (10秒キープ)
- 2 脱力してリラックスする (15秒キープ)



気持ちの リラックス



「早く寝なければ」と
思いつめない
「眠れるまで待とう」
「眠れなくても良い」とまで
思えばなお良い!



快眠を
サポート!

自分で押せるとおきのツボをご紹介します!

失眠穴 (しつみんけつ)

足の裏側かかとの中央にある、たかぶった神経を落ち着かせるのが「失眠穴」のツボ。“失った眠りを取り戻す”という名前の通り、眠気を誘います。親指で押すか、拳で軽くたたいたり、湯たんぽで温めたりするだけでも十分に刺激を与えられます。目がさえてなかなか寝つけない時は、焦らず、このツボを刺激して!

失眠穴

労宮 (ろうきゅう)

手を軽く握った時、人差し指と中指の先端の中間にある、精神に働きかける作用のある「労宮」のツボ。気持ちを和らげ、心地よく眠りへと誘います。反対の手の親指を当て、残りの4本の指で甲をおさえて、刺激して。緊張や不安で眠れない時は、このツボがおすすめ!

労宮

ツボ押しは布団の中で横になりながらできるので、押している最中に眠くなってきたらそのまま寝てしまってもOK! 睡眠でお悩みの方は、ぜひ就寝前のツボ押しを習慣化してみてください。

お口の健康 あなたは大丈夫?

口内フローラって?

お口の中は腸内と同じように、善玉菌や悪玉菌、どちらの菌にもなる日和見菌が存在します。その様子がお花畑のようなことから、口内フローラと呼ばれています。

悪玉菌に要注意!!

歯磨きなどのケアを怠ったり、磨き残しがあったり、加齢やストレスなどでだ液の量や成分が減ったりすると、口内フローラのバランスが乱れ、悪玉菌が増えてしまうことも。悪玉菌には歯周病や口臭の原因になるものがあり、注意が必要です。特に歯と歯ぐきの間にゴミがたまっていると、そこに悪玉菌が繁殖し、歯肉炎という歯周病の初期段階となります。これを放置すると歯周病に進行していきます。

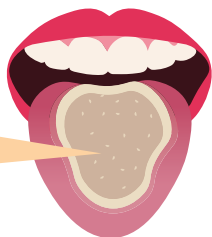
歯周病を放置するとどうなるの?

①口臭の原因となる

口臭の大部分は口の中に原因があり、多くは舌苔(ぜったい)と歯周病です。

ぜったい
舌苔とは

舌に細菌や食べかすのゴミがついたもの



②歯を失う原因となる

歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。若いうちは比較的むし歯で失われる場合が多いですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなっていきます。



失うリスクの高い歯は?

治療していない
むし歯



金属などを
装着した場合



部分入れ歯の針金がかかる場合



歯周病が
進行している
場合



口内フローラのバランスを整えるために

1 口腔ケアをしっかり行う

日々のセルフケア



歯磨き



歯間ブラシ



洗口液



歯科医院での定期的なケア

歯科検診や歯石除去などのメンテナンス



2 だ液量を増やす

だ液の成分を変化させることは難しいですが、だ液量を増やすことで抗菌力のアップにつながります。だ液を増やすためにはよく噛んで食べる・だ液腺のマッサージなどが効果的です!

3 機能性食品を利用する

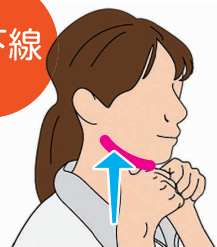
だ液の成分を配合した食品など、だ液の本来のチカラを補ってくれる製品も販売されているので、そのような食品を利用することも一つの方法です!

耳下腺



上の奥歯辺りに4本の指を当て、後から前に向かって円を描くようにマッサージ

顎下腺



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下から顎まで順番に真上に押していく

舌下腺



両手の親指を揃えて、顎先の骨の内側から、舌を押し上げるように真上にぐーっと押す

超簡単!

10分

分で出来る!

夜ぐっすりレシピ



栄養
レシピ
recipe

柚子こしょう香る白・麻婆豆腐

豆腐には不足すると不眠症の原因にもなるといわれる
トリプトファンが含まれています!



- 材料(1人前)
- 豚ひき肉…60g
木綿豆腐…150g
ニラ…10g
- 水…100ml
鶏がらスープの素(顆粒)
酒
しょうゆ
にんにく
しょうが…各小さじ1
- ごま油…小さじ1
片栗粉…大さじ1
ゆずこしょう…適量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	20.4g	18.4g	7.1g	2.0g

■作り方

1. ニラは約3センチに切る。木綿豆腐は角切りにする。Aを合わせておく。
2. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
3. ニラとAを加え、ひと煮たちさせる。
4. 木綿豆腐を加え、少し煮る。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
6. ゆずこしょうを入れて全体と合わせる。

ポイント!

ゆずこしょうは
香りを飛ばさないように
火を止めてから入れましょう



ツナとじゃがいものさっぱりトマト炒め

じゃがいも・トマトには睡眠の質を整えるGABAがたっぷり。
トマトには抗酸化作用もありダブルの効果で睡眠をサポートします!



- 材料(1人前)
- ツナ缶(オイルごと)
…1/2缶(35g)
カットトマト缶
…1/4缶(100g)
じゃがいも…1個(150g)
にんにく…適量
- 「しょうゆ
A 砂糖…各小さじ1
」
- ブラックペッパー…適宜
パセリ…適宜

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
220kcal	8.2g	7.6g	21.5g	1.7g

■作り方

1. じゃがいもは皮をむいて1センチ幅の輪切りにし、水にさらす。
耐熱容器に入れ600Wで4分レンジにかける。
2. フライパンにツナ缶をオイルごと入れ、
にんにくと1を入れて軽く炒める。
3. カットトマト缶とAを入れ、さっと炒める。
4. 器に盛り、ブラックペッパー、パセリをかける。

ポイント!

ツナ缶は
オイルごと使うことで
コクがアップ!



エビとタコの梅アヒージョ

エビには睡眠の質を向上させてくれるグリシンがたっぷり。
タコにはタウリンが含まれ、梅干しのクエン酸とともに疲労回復を助けます。



- 材料(1人前)
- エビ…60g
タコ…40g
エリンギ…1本
南高梅干…1個
オリーブオイル
…大さじ2
にんにく…7g
大葉…適宜

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
322kcal	16.8g	24.1g	8.1g	2.2g

■作り方

1. エビ、タコは食べやすい大きさに切る。
エリンギは3cm幅に切った後、食べやすい大きさに手で割く。大葉は粗く刻む。
2. 小鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める。
香りが立ったらエビ、タコ、エリンギを加える。
3. 南高梅干をちぎり入れ、ふつふつするまで煮る。
4. 器に盛り、大葉をのせる。

ポイント!

エリンギは
味がしみ込むよう
手で割くのがポイント!



体ポカポカ鮭の玄米ミルクリゾット

牛乳・チーズは睡眠時間の長さを左右しているとされるカルシウムが豊富な快眠食材。
からだもポカポカ温まって、ゆっくり寝たい夜におすすめ。



- 材料(1人前)
- 鮭缶…1/3缶(60g)
ブロッコリー…40g
しめじ…30g
牛乳…200ml
玄米パックごはん
…1人前
コンソメ…小さじ1
塩こしょう…適量
粉チーズ…適量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
490kcal	23.5g	13.7g	65.7g	2.5g

■作り方

1. 鍋に牛乳、温めた玄米パックごはん、ブロッコリー、しめじ、コンソメを入れ、
火にかけ混ぜ合わせる。
2. 沸騰したら鮭を加えてひと煮立ちさせ、
最後に塩こしょうで味をととのえる。
3. 器に盛り付け、粉チーズをかける。

ポイント!

白飯でもOKですが、
GABAが多い
玄米がおすすめ!



編集後記

初めまして。金のカラダ vol.15より新たに編集を担当させていただくことになりました!! 皆様の健康に役立つ情報をお届けしたい!という、前編集長の思いを引き継ぎ、頑張っていこうと思います。今回は「睡眠」について取り上げてみましたが、皆様は毎日「良い睡眠」がとれていますか? 猛暑が続いた夏がやっと終わり、最近では少し涼しくなってきましたが、疲労は気づかないうちに溜まったまま。快眠生活を送ることで、疲労回復はもちろん、仕事やスポーツ、日常生活の中でさまざまなメリットをたくさん感じられるはずです!! (伊藤)



総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)
ヘミング
https://www.heming.co.jp/



スポーツクラブ **ヘミング亀岡**
京都府亀岡市北古市町2-1-7 TEL:0771-29-0820

スポーツクラブ **ヘミング出町**
京都市左京区田中関町22-76 ☎0120-779-234

フィットネス & スパ **ヘミング伏見**
京都市伏見区深草綿森町9 ☎0120-466-683

スポーツを通じてサードプレイス(第3の快適空間)を創造する“スカイ・グループ”

「タニタ」がプロデュースする
女性専用フィットネス(フランチャイズ)
タニタフィッツミー
https://www.fitsme.jp/



タニタフィッツミー アル・プラザ近江八幡店
滋賀県近江八幡市桜宮町202-1アル・プラザ近江八幡2F
TEL.0748-31-1600

タニタフィッツミー アル・プラザ城陽店
京都府城陽市富野荒見田112アル・プラザ城陽2F
TEL.0774-54-8100

障がい児通所支援事業 放課後等デイサービス
ジュニアスペース らいぶ
https://www.js-live.jp/



ジュニアスペース らいぶ北白川
京都市左京区北白川下別当町33番地
TEL.075-706-6900
ジュニアスペース らいぶ草津
滋賀県草津市矢橋町884-8
TEL.077-566-8500
ジュニアスペース らいぶ堀川三条
京都市中京区岩上町724
TEL.075-823-3800

ジュニアスペース らいぶ草津アネックス
滋賀県草津市矢橋町884-1
TEL.077-566-6200

ジュニアスペース らいぶ守山
滋賀県守山市今市町203-11
TEL.077-514-3600

自費リハビリ事業
**エール
神経リハビリセンター**
https://www.aile-reha.com



エール神経リハビリセンター伏見
京都市伏見区深草綿森町9
フィットネス & スパヘミング伏見内
TEL.075-644-1414

