



あなたのココロとカラダをアップデートする健康レシピ

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2018・夏
vol.3

CONTENTS

運動 レシピ recipe

・体内時計のリズムを整えると、「睡眠の質」が上がるってホント？
・たったの3分！
体内時計リセット体操
～目覚めの朝ヨガ～

休養 レシピ recipe

・シフト勤務の人のための「体内時計リセット」方法って？
・これから気を付けたい“熱中症”
知っているようで知らない
カラダの雑学 皮膚のいろいろ
・増えています！“6月病”

栄養 レシピ recipe

寝苦しい夏を乗り越える！
500kcal!! (前後)の
“体調リセット”レシピ！

運動 レシピ recipe

体内時計のリズムを整えると、「睡眠の質」が上がるってホント？

5人に1人が
睡眠にストレスあり？

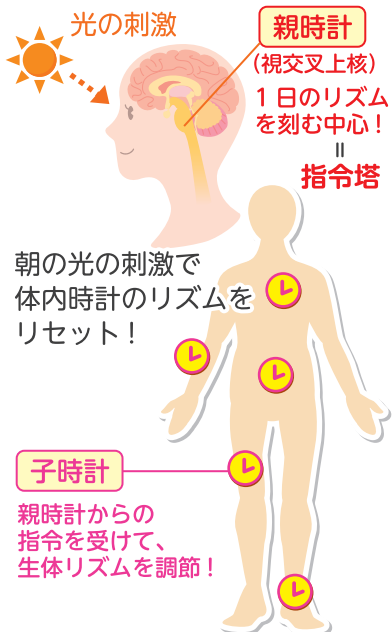
「すっかり寝たのにスッキリしない」「眠れない」「夜中に何度も目が覚める」など、睡眠に対してストレスを感じている人は、日本人の5人に1人という統計データが出ています。

では、「睡眠の質」を上げるにはどうしたらよいのでしょうか？

睡眠に関する研究の一つに、睡眠は、「体内時計の働き」と深く関わっていることが明らかになっています。つまり、体内時計のしくみを知り、リズムを整えることで、「睡眠の質」の向上へと繋げることができるのです！さあ、今日からあなたも、今すぐできる対策で睡眠の質を高めて、これからの梅雨や暑い夏を乗り越えましょう！

体内時計のしくみって？

「体内時計」とは、私たちの体の中にある「1日のリズム」を刻むしくみのことです。「体内時計」の中心は、脳の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」という所にあり、1日のリズムを刻む中心である「親時計」の役割を果たしています。また、体内のあらゆる臓器にも「子時計」があり、「親時計」からの指令を受けて、体内リズムつまり生体リズムの調節を行っています。



体内時計は、毎朝の「光」によってリセットされる！

この「体内時計」は、毎朝光を浴びることでリセットされます。そうすることで、1日のリズムを正確に刻み、体内時計を上手く動かすことが出来ます。ただし少し

厄介なことは、1日のリズムが日常生活の24時間より少し長い約24.5時間（24.2～24.5時間など諸説あります）であること。まして、「週末に撮り溜めしたドラマを見るために夜更かしをして、朝起きられなかった……」「屋敷をしましてしまっただけで夜更かしになり、朝方に寝てしまった……」といった生活をしていると、朝の光を浴びることが出来ず、体内時計の1日のリズムが乱れリセット出来なくなってしまうのです。

すると体内時計のリズムに合わせて動く生体リズムにも狂いが生じ、正常な状態でホルモンが出なくなり、肥満・糖尿病・高血圧など生活習慣病を招く要因になったり、疲労の蓄積、肌荒れなど体の不調に繋がるリスクが高まります。その生体リズムに狂いが生じる大きな原因の一つに「睡眠の質の低下」が挙げられます。

体内時計と睡眠ホルモン メラトニンの深い関係とは？

体内時計のリズムに合わせて働くホルモンの一つに「メラトニン」という物質があります。

この「メラトニン」は、脳の「松果体（しょうくたい）」という所から分泌され、私たちの「睡眠」をコントロールしている大切なホルモンです。

朝起きて光を感じると、メラトニンは「朝だ！」と判断し分泌量は一旦低下します。そして体内時計をリセットして体全体を活動モードへと導きます。その後15時間ぐらいた過すると、メラトニンの分泌量は再び増え始め、眠気へと繋がります。



このようにメラトニンは数あるホルモンの中でも朝と夜で劇的に分泌量が変化し、「光の刺激によって調節」されています。寝る前にスマホやパソコン等を長時間使ったり、明るい光に照らされた環境で夜を過ごしたりしていると、体内時計の動きが乱れてメラトニンの分泌量が低下し、覚醒状態になることで寝つきにくくなります。また、メラトニンは年齢を重ねるごとに分泌量が減少することも分かっています。40代を過ぎてから、睡眠に対してストレスを感じ始める人は、メラトニンの分泌量が減っていることが原因の一つかもしれません。

睡眠の質を上げるための 3つのポイント！

睡眠の質を上げるには、これまでも話してきたように、体内時計のリズムを整えることが大切です。次に上げる3つのことを実践すると、体内時計が整いやすくなります。ぜひ、実践してみましょう！

1 毎朝「光」を浴びて「食事」を摂る！

朝起きたら、なるべく早く早く太陽の「光」を浴びるようにしましょう（カーテン越しでも大丈夫）。そして、すぐ「食事」を摂ることも大切です。「食事」を摂ることで、脳だけでなく各臓器も目を覚まし体のスイッチが入って、「一気に活動モードへと切り替えることができます。」

2 寝る前の環境を整える！

夜のスマホやパソコンの使い過ぎは、睡眠の質を落とす大きな原因になります。どうしても避けられない場合は、眼鏡やスマホの画面をブルーライトカットのものを使うようにしましょう。また、気持ちを落ち着かせ体を休められる、明るさ（暗さ）・静けさ・音楽・香りなどでリラックスしましょう。

3 適度な運動で、活動量を増やす！

「運動」は、体内時計のリズムを整えるための一つとして効果があり、質の良い睡眠に繋がると言われています。30分程度の軽い運動や、時間が取りにくい方は帰りの道を1駅分歩いて帰ったり階段を使うなど、少しずつでも毎日の運動量を増やしましょう。

これからの季節は湿度や気温が上がって寝苦しい毎日が続きます。そんな時こそ！体内時計のリズムを整えることを意識することで、「睡眠の質」を向上させるだけでなく、体の不調やあらゆる病気の予防に繋がります。この3つの行動を生活の中に取り入れて、今日からあなたも快適な睡眠生活を手に入れましょう！
次のコーナーでは、体内時計をリセットするための、寝起きのすぐ出来る、「たったの3分！体内時計リセット体操」を紹介しています。時間を見つけて体を動かす、そうした心掛けが「睡眠の質」を上げることに繋がります。

ヨガは、“呼吸”がとっても大切。

ゆっくりとそして深く呼吸をし、凝り固まった体をほぐしてリラックスすることで、自律神経を整えていきます。

体内時計の乱れは、「睡眠の質の低下」だけでなく、自律神経の働きにも影響を及ぼします。

たったの3分！体内時計リセット体操を行い、1日の始まりをきっちりとスタートすることで、自律神経の働きが整い、睡眠の質も向上します。

ぜひ、普段の生活に～目覚めの朝ヨガ～を取り入れてみましょう。
ゆっくりとした動きなので、朝だけでなくお風呂上がりの寝る前などに行うのもおすすめです！

たったの
3分！

体内時計 リセット体操 ～目覚めの朝ヨガ～

動画でCheck!

右のQRコードから
体内時計リセット体操の
方法を動画でご覧頂けます。



呼吸の仕方(腹式呼吸)

一度、息を吐ききってから、お腹にたっぷりの空気を入れるようなイメージで息を吸いましょう。
お腹が膨らみ息がいっぱいになったら、
ゆっくりと息を吐き出しましょう。

※あくまで腹式の感覚を理解するための極端なイメージです。



1 全身ほぐしのポーズ

1 正座になり
ヒザを揃えましょう。

Check!

呼吸を意識して、ゆっくり
とポーズをととりましょう。
心が落ち着いて、全身がほ
ぐれます。

かかとの上
にお尻ののるように
しましょう。

息を吐きながら

背中全体の力を
抜いて、筋肉を
緩めましょう。

2 息を吐きながら、
両手を前に伸ばして
前屈しましょう。
数回呼吸を繰り返し、息をゆっくり
吸いながら元の姿勢に戻りましょう。

目線は鼻先をみましょう。

2 背中スツキリのポーズ

1 うつ伏せになり、足の甲まで
床につけます。両手は頬の横
あたりに置きましょう。

Check!

背中を反らすことで、
背骨周辺の筋肉に刺
激を与え、背中まわり
をほぐしていきます。

息を吸いながら

頭のとっぺんから
足先まで、体の中心線を
意識してポーズを保ち
ましょう。

太もも～足先までは
床につけましょう。

2 息を吸いながら、背中を反らし、
上体を起こしましょう。
数回呼吸を繰り返し、息をゆっくり
吐きながら元の姿勢に戻りましょう。

！ 注意

腰に痛みなどがある人は、
回数を重ねて徐々に反り具合を
深めていきましょう

3 ひねりのポーズ

1 両足を前に伸ばして座り、
左ひざを曲げて、体の方へと
近づけます。息は吸います。

Check!

上半身をひねること
で、腰まわりの筋肉が
ほぐれ、腰痛予防に。
また、内臓にも刺激が
いくので、腸の働きが
活性化しますよ！

2 右手で左足をかかえ、息を吐きながら
上体を左へとひねっていきます。
数回呼吸を繰り返し、息をゆっくり
吸いながら元の姿勢に戻りましょう。
反対も同様に行いましょう。

目線は斜め前へ。

息を吐きながら

上体が後ろへ倒れない
ようにしましょう。

左右のおしりが
床から離れないように
気をつけましょう。

応用編 姿勢美人

胸をしっかりと
開きましょう。

1 両足を大きく左右に
開いて、右足先を真横に
向けましょう。
両腕も左右に大きく
広げましょう。

二の腕の
引き締めに
効果アリ！

Check!

大きな動きで、全身の筋肉に刺
激を与えます。転倒をしないよ
うに、バランスをしっかり保ち、
姿勢美人を目指しましょう！

上半身は、左右前後に
傾かないようまっすぐを
意識しましょう。

息を吐き
ながら

2 息を吐きながら右足を直角に
なるまで曲げて腰を落とします。
同時に目線も右を向きましょう。
数回呼吸を繰り返し、息をゆっくり
吸いながら元の姿勢に戻りましょう。
反対も同様に行いましょう。

両足で床を
しっかり押し
ましょう。

！ 注意

難度が高く、足腰に力が入り
やすいため、ご自身の体力に合わせて、
無理のないように行いましょう

シフト勤務の人のための 体内時計リセット方法とは？

休みの日もいつも通り起きて
朝ごはんを食べましょう！
※寝坊はなるべく1～2時間以内に抑えましょう。

介護施設で働く元気さんの理想の生活リズム

1週間

曜日	勤務	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	0時	2時	4時	6時
月	休み	睡眠	朝ごはん		昼ごはん				夜ごはん			睡眠		
火	日勤	睡眠	朝ごはん	勤務	昼ごはん	勤務		夜ごはん			睡眠			
水	日勤	睡眠	朝ごはん	勤務	昼ごはん	勤務		夜ごはん			睡眠			
木	夜勤	睡眠	朝ごはん	勤務	昼ごはん	勤務		睡眠	夜ごはん			勤務		
金	夜勤	勤務	朝ごはん	睡眠	昼ごはん			夜ごはん			睡眠			
土	休み	睡眠	朝ごはん		昼ごはん			夜ごはん			睡眠			
日	日勤	睡眠	朝ごはん	勤務	昼ごはん			夜ごはん			睡眠			

シフト勤務で生活リズムが乱れがちな方は、リセット日を最低でも**週2日**作るようにし、上記の理想の生活リズムを参考に、早起きをして朝ごはんを食べるようにしましょう。体内時計がリセットされて、生活リズムが整い、快眠生活にも繋がりますよ！

運動中だけじゃない！家の中の方が危険！

これから 気を付けたい “熱中症”

熱中症は、運動中や外出中によく起こるものだと思っていませんか？！実は“**家の中**”で発症する人の割合が最も高いのです。そして、発症する人のうち65歳以上の高齢者が多いのも実情です。それは、気温の変化に対する感覚が鈍くなってしまっていることや体温調節の機能が低下して上手く働かないことが原因と考えられます。運動時や外出中はもちろんのこと、家の中に居る際もこまめに水分を補給しましょう。一気にまとめて飲むと、体が吸収しきれず、トイレが近くなるだけなので、**少量の水を、こまめにちびちびと**飲むことがポイントです！ちなみに、緑茶やコーヒー、ビールには利尿作用があるため熱中症対策の水分補給としては適していません。特に大量の汗をかく場合は、塩分も一緒に補給できるスポーツドリンクがおすすめ。スポーツドリンクには、糖分も多く含まれるため、水と割って飲んだり、カロリーオフのものを選ぶとよりいいですね！



知っているようで知らない カラダの雑学



皮膚のいろいろ

皮膚は、私たちが直接目で見て変化を知ることができる唯一の組織。皮膚の色の変化を見ることで、様々な病気や症状を早期に発見できる可能性があります。自分の身体に興味を持って時々チェックをしてみよう！

顔が真っ青

顔色は、血行の流れ具合によって変わり、血行が良いと顔色も明るくきれいな色（赤色）になりますが、悪いと青白くなります。



血行が悪い
(貧血気味の方に多い)

皮膚や眼(眼球の白い部分)が黄色

「黄疸」といって、肝臓に何らかの異常がある場合に起こります。みかんなどの食べ過ぎで、手のひらが黄色くなる、という経験は「柑皮症(かんぴしょう)」といって、病気ではなく自然に治るのでご安心を。



肝臓が悪い

皮膚の下が青ムラサキ色

いわゆる「あざ」といわれるもので、打撲時などによく起こり、内出血している状態をさします。押しでも消えなければ内出血しているサイン！



内出血している

唇がムラサキ色

「チアノーゼ」といって、心臓や肺に障がいが起こって酸素が不足している状態のときに起こりやすくなります。唇や指先でチェックしましょう。



酸素が足りない

参考文献：玉先生・のほほん解剖生理学、東京、株式会社長岡書店、2016、p30-31

増えています！

6月病

5月病とは、新年度の4月で新生活をスタートさせたあとに、その新しい生活、環境に馴染むことができず、GW明け頃に、どっと疲れが出たり、やる気が起こらなくなる等の症状が出ることを指します。ところが、最近ではGW明けだけでなく、6月にもそのような症状が出る人が増えていて、「6月病」と呼ばれ問題になっています。ちなみに5月病も6月病も正式な病名ではなく、適応障害として診断される場合があります。

一体なぜ、5月だけでなく6月にもそのような症状が現れるのでしょうか。その要因の一つに、新生活での環境の変化についていくのに時間がかかり、消化できないまま6月を迎えてしまうことや、「梅雨」の時期と重なり、気温や湿度の変化に対応しきれず自律神経の乱れが起きて、心身の不安定に繋がることが考えられます。「なんだか体調が優れない」「イライラする」そんな気持ちが沸きやすい6月。でも、焦ることはありません。休みの日に、自分の趣味に没頭したり、晴れた日にお出掛けするなど、自分なりのストレス発散方法を見つけ出し、ゆっくり体調を整えていくようにしましょう。朝早く起きて朝ごはんを食べて、体内時計を毎日リセットすることも大切です！

寝苦しい夏を乗り越える！

500kcal前後の体調リセットレシピ！

栄養
レシピ
recipe

※総カロリーは、ごはん 100g=168kcal を含んだ、全ての料理の合計を示しています。



総カロリー
525kcal
塩分
3.6g

奄美地方の夏バテ予防といえばこれ！ “鶏飯(けいはん)”定食

1 鶏飯(けいはん)

カロリー 320kcal 塩分 1.1g

- <材 料> (2人分)
- スープ
- [A]
- 水 1 カップ
 - 干しいたけの戻し汁 (足りない場合、水を加える) : 1/2 カップ
 - 酒 : 小さじ 1
- 具材
- 鶏むね肉 (皮なし) : 100g
 - 塩 : 少々
 - にんじん (短冊切りにしておく) : 40g
 - 小松菜 (茹でて 2～3 cm幅に切っておく) : 40g
 - 干しいたけ (水で戻しておく) : 2 個
 - しいたけの戻し汁 : 1/2 カップ
 - 酒、砂糖、しょうゆ : 各小さじ 2
 - 卵 : 1 個
 - めんつゆ (ストレートタイプ) : 小さじ 1/2
 - 砂糖 : 小さじ 1/2
 - オリーブ油 : 少々
 - みょうが (薄く刻んでおく) : 20g
 - [お好みで]
 - 刻みのり、ごま油 : 各少々

奄美地方の夏バテ予防レシピの1つ、
“鶏飯(けいはん)”は、ごはんの上に具材をのせて、
鶏ベースのスープを上からかけて食べるスタイル。
疲れ気味のからだに優しいレシピです。

<作り方>

スープ作り

- ①鍋にスープ用のA、薄く2等分にスライスし、塩少々をふった鶏むね肉を入れ加熱する。煮立ってきたら火を弱め10分程加熱し、鶏むね肉に火が通ったら取り出す。粗熱をとり、身をさいておく。
- ②1のスープに、鶏ガラスープの素、しょうゆ、カットしたにんじんを加えてひと煮立ちさせたら、スープの出来上がり。

具材作り

- ①水で戻したしいたけは、薄切りにする。調味料を鍋に入れ、沸騰したら、しいたけを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ②卵は、フライパンに油を熱し、調味料を加えて溶いた卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。粗熱をとり、細く刻んで錦糸卵を作る。

盛り付け

茶碗にご飯を盛り、その上に、鶏むね肉、しいたけ、小松菜、錦糸卵、にんじん、みょうがを盛り付け、最後に刻みのりを散らす。塩・こしょうを少々振り、お好みでごま油をかけて完成。特製鶏だしスープをかけて召し上がり。

2 ヘルシーおから炒め

おからは、大豆たんぱく質だけでなく、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富で、体調リセットにおすすめの食材です。

カロリー 81kcal 塩分 0.5g

<材 料> (2人分)

- 具材 ● おから : 60g ● にんじん : 20g ● 干しいたけ (水で戻しておく) : 1 個
- ねぎ : 20g ● オリーブ油 : 小さじ 1

- 煮汁 ● だし : 1/2 カップ ● しいたけの戻し汁 : 大さじ 1
- 砂糖 : 小さじ 2 ● しょうゆ : 小さじ 2 ● 酒 : 小さじ 2

<作り方>

- ①にんじんは 1～2 cm幅の細切りにする。干しいたけは薄切りに、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんじん、しいたけを入れ強火で炒める。煮汁の調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ③おからを加えたら、混ぜながらさらに炒め煮にする。
- ④煮汁がなくなってきたら、ねぎを加えさっと混ぜ、火を止める。そのまましばらく置き、味を染み込ませる。

3 きゅうりの浅漬け

夏が旬のショウガと合わせて、さっぱりいただきます。

カロリー 8kcal 塩分 0.7g

<材 料> (2人分)

- きゅうり : 1 本 (70g)
- しょうが : 20g
- 塩 : 小さじ 1/4 ● トマト (添え用) : 1 個

<作り方>

- ①きゅうりは乱切りに、しょうがは千切りにする。
- ②ポリ袋に切った食材を入れて塩を加え、軽く揉んでそのまま 30 分程度冷蔵する。
- ③トマトはくし形に切り、きゅうりと一緒にお皿に盛って、出来上がり。

4 レンジでチン！ 豆苗とちくわのマヨネーズ和え

豆苗はビタミン C をほうれん草よりも豊富に含み、抗酸化作用 (老化防止) の働きが期待できます。

カロリー 87kcal 塩分 0.7g

<材 料> (2人分)

- もやし : 160g ● 豆苗 : 100g
- ちくわ : 20g ● ごま油 : 小さじ 1
- マヨネーズ (カロリーハーフのもの使用) : 大さじ 1
- しょうゆ : 小さじ 1

<作り方>

- ①耐熱容器にもやし、豆苗を入れ、レンジ 500w で 2 分間チンする。
- ②ちくわは 5 mm程の大きさに切る。
- ③①にカットしたちくわ、調味料を加え和える。

5 わかめとしいたけの煮浸し

わかめには、水溶性の食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境をキレイにする働きがあります。

カロリー 29kcal 塩分 0.6g

<材 料> (2人分)

- わかめ (水で戻しておく) : 20g ● しいたけ : 1 個
- だし : 1/2 カップ ● 砂糖、しょうゆ : 各小さじ 1

<作り方>

- ①わかめは、食べやすい大きさに切る。しいたけは薄切りにする。
- ②鍋にだし、調味料を加え火にかけ、しいたけを入れる。煮立ったら、わかめを加えさらに煮る。全体的にしんなりとしていきたら、鍋からバットなどに移し、冷ましたら出来上がり。

1 あじのムニエル ～彩り夏野菜のソース添え～

カロリー 199kcal 塩分 1.0g

<材 料> (2人分)

- あじ (3 枚おろし) : 120g
- 塩 : 少々
- 小麦粉 : 大さじ 1
- オリーブ油 : 大さじ 1

夏野菜ソース

- トマト : 120g ● 玉ねぎ : 60g
- ズッキーニ : 1/3 本 ● なす : 1/4 本
- オリーブ油 : 小さじ 1

[A]

- 砂糖 : 小さじ 1
- 塩・こしょう : 少々
- ケッパー (粉末) : 少々
- レモン : 1/4 個 (薄くスライスしておく)

<作り方>

ムニエル

- ①あじは食べやすい大きさに削ぎ切りし、両面に塩をふって 5 分程おき、くさみをとる。水気をふき、両面にふるいを使って小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、中火で皮面から焼く。焦げない程度に 2～3 分焼いたら裏返し、弱火にし蓋をして 5～6 分焼く。

野菜ソース作り

- ①トマトはヘタを取って、1 cm 角に切る。玉ねぎ、ズッキーニ、なすも同様に 1 cm 角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
 - ①でカットした残りの具材も全て入れ、4～5 分炒める。
- ③調味料 A を入れ、味をととのえる。あじのムニエルに野菜ソースをかけ、レモンをトッピングしたら出来上がり。

夏が旬のあじは、たんぱく質やビタミン B1 が豊富。
レモンと一緒に摂ることで、体内の吸収率を高め、
疲労回復効果をさらに高めていきます。



あじのムニエル定食 ～彩り夏野菜のソース添え～

総カロリー
509kcal
塩分
2.6g

2 夏野菜の さっぱりサラダ

カロリー 58kcal 塩分 0.4g

夏野菜をたっぷり使用し、シャキシャキ食感が味わえるサラダ。
お酢がベースのドレッシングでさっぱりいただきます。

<材 料> (2人分)

- なす : 50g ● きゅうり : 50g
- みょうが : 20g
- ミントトマト : 2 個
- カシューナッツ : 4g

ドレッシング

- 酢 : 大さじ 1
- 砂糖、しょうゆ : 各小さじ 1/4
- ごま油 : 小さじ 1
- 塩、こしょう : 少々

<作り方>

- ①なす : ヘタを取って 4 等分に切り、薄切りにする。塩水に 15 分程つけ水気を切ってしぼる。
- きゅうり : 薄切りにし、塩をふってもみこみ水気を切ってしぼる。
- みょうが : 千切りにし、水に 2～3 分さらし、水気を切る。
- ②ドレッシングの調味料を全て混ぜ合わせる。①の具材にかけ、4 等分に切ったミントトマト、包丁で軽く砕いたナッツをトッピングして、完成。

3 万願寺とうがらしと 湯葉の焚いたん

カロリー 54kcal 塩分 0.4g

京野菜の一つ、万願寺とうがらしをだしであっさりと焚いた一品。
辛みはなく、種も少ないため、食べやすいのが特徴です。

<材 料> (2人分)

- 万願寺とうがらし : 40g
 - オリーブ油 : 小さじ 1
 - 乾燥ゆば : 6g
- [A]
- だし : 80 cc ● しょうゆ : 小さじ 1/2
 - 酒 : 小さじ 1

<作り方>

- ①万願寺とうがらしは、ヘタを切り落とし、包丁で中ほどに小さく切れ目を入れておく。鍋にオリーブ油を熱し、色が鮮やかになる程度にさと炒める。(目安 1～2 分)
- ②調味料 A、乾燥ゆばを加え、3～5 分煮詰めて、出来上がり。

4 お麴と大葉の すまし汁

カロリー 30kcal 塩分 0.8g

大葉をそえて、さっぱりいただきます。
夏バテ気味の体にピッタリです。

<材 料> (2人分)

- 焼き麴 : 4 つ ● 人参 : 10g ● 大葉 : 3 枚
- だし : 300 cc ● しょうゆ : 小さじ 1 ● 塩 : 少々

<作り方>

- ①焼き麴は、水につけて戻し、水気を切っておく。人参は、短冊切りにする。大葉は細かく刻んでおく。
- ②鍋にだしを沸かし、焼き麴、にんじんを加え、しょうゆ、塩で味をととのえる。火を止めてから刻んだ大葉を加える。

編集 後記

これから梅雨や暑い夏を迎えるにあたり、「睡眠」に対してストレスを抱える人も多いのではないのでしょうか。「睡眠」は、私たちの体の中に備わっている「体内時計のリズム」と深く関連していて、体内時計の乱れは、睡眠トラブルの大きな原因の 1 つになります。例えば、私たちが日常生活でよく行いがちな、夜寝る前のスマホやパソコンの使用も、強い「光」の刺激を受けてしまうので、要注意です。体内時計の働きを大きく乱してしまう恐れがあります。この機会に、自分自身の生活を見つめ直し、体内時計の乱れをリセットしましょう。快眠生活を手に入れることが出来ますよ!?(廣瀬)

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”



総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)

ヘミング

<http://www.heming.co.jp/>

スポーツクラブ
ヘミング亀岡

京都府亀岡市
北古世町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
深草錦森町9
☎0120-466-683

お得な入会キャンペーン
実施中!!
詳しくは
こちら▶



「タニタ」がプロデュースする
女性専用フィットネス
(フランチタイプ)

フィッツミー

<http://www.fitsme.jp/>

フィッツミー
イズミヤ大久保店

京都府城陽市平川室木85
イズミヤ大久保店2F
TEL:0774-57-5100

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

フィッツミー
イズミヤ寝屋川店

大阪府寝屋川市早子町23-1-104
イズミヤ寝屋川店5F
TEL:072-811-3800

お得な入会キャンペーン
実施中!!
詳しくは
こちら▶



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

<http://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

見学・問合せ受付中!!
詳しくは
こちら▶