

ぐっすり眠って美肌に！快眠のための2つのコツ

「睡眠は最高の美容液」ともいわれるように、睡眠は美肌作りに欠かせない要素。短時間でも良質の睡眠をとって、若々しい美肌をキープしましょう！

「睡眠は最高の美容液」ともいわれるように、睡眠中は肌のタメシを修復する成長ホルモンが分泌されるため、しっかりと睡眠をとることは美肌作りに欠かせない要素。

しかし、忙しい現代人にとって、睡眠時間を十分に取るのはなかなか難しいのも事実です。そこで最近では、短時間の睡眠でしっかりと疲れを取り、朝すっきり目覚められるよう、睡眠の「質」を高めようという動きが高まっています。

「睡眠は最高の美容液」ともいわれるように、睡眠中は肌のタメシを修復する成長ホルモンが分泌されるため、しっかりと睡眠をとることは美肌作りに欠かせない要素。



「深睡眠」とは？
満足度の高い睡眠とは、スムーズな入眠、夜中に起きない、翌朝の起床時に「よく寝たー」と感じられること。それには「深睡眠（しんすいみん）」がカギとなります。

「深睡眠」は体や脳の休息（修復）や体の成長など、体の機能を維持するための重要な役割を担っており、眠り始めの三時間に多く出現するといわれています。

睡眠には、二つの種類があります。一つは夢を見ている「レム睡眠」で、もう一つはほとんど夢を見ない「ノンレム睡眠」です。睡眠中はこの「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」がセットになり、目が覚めるまで、約90分周期で四〜六回繰り返されます。



「深睡眠」を得るコツはスバリ体温調節！
人間の体温には、昼間活動している時は高く、夜から明け方にかけて下がるといった一定のリズムがあります。そして、この体温低下の幅が大きければ、寝つきがよくなって深く眠ることができます。ところが現代人は、慢性的なストレスや体の冷えなどにより、血のめぐりが悪くなり、体温が上がりにくい状況にあります。

そこで、寝る前の体温調節としておすすめしたいのは「温め」と「リラックス」。体を温めたり、心と体をリラックスさせることで血のめぐりを良くすれば、放熱が促され、体温が下がり、スムーズに入眠態勢に入ることができるというわけです。

「深睡眠」を得るコツはスバリ体温調節！
人間の体温には、昼間活動している時は高く、夜から明け方にかけて下がるといった一定のリズムがあります。そして、この体温低下の幅が大きければ、寝つきがよくなって深く眠ることができます。ところが現代人は、慢性的なストレスや体の冷えなどにより、血のめぐりが悪くなり、体温が上がりにくい状況にあります。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ
皆さんお元気ですか。いつもニコニコスリターをお読み下さりありがとうございます。さて、ソチで開催されたパラリンピックも閉幕。日本選手団20名の活躍は目覚ましいもので、メダル数は6個（金3、銀1、銅2）でした。閉会式での「不可能を可能に」の大きな大きなサインボードに感動した方も多いのでは。テレビや新聞での注目度は低かったのですが、インターネット上では盛り上がりつつありますね。次回は韓国の平昌（ピョンチャン）で開催です。

Jリーグも開幕、続いてプロ野球も開幕します。高校野球の選抜大会も盛り上がりつつあります。消費税は8%になり消費が冷え込むと言われていますが、「コレはー」というものを使って経済も盛り上げたいものです。



実践 健康のニ情報

汗腺トレーニングのためにお風呂に入ろう

必要なときに汗をかいて「体温調節」ができるように、毎日お風呂に入る習慣を身につけましょう。湯船の半分ぐらいまで溜めた「約39℃」のぬるめのお風呂に、15〜20分ぐらい浸かって適度に汗を出します。それが「汗腺トレーニング」となり、自律神経のバランスを整えてくれます。



読めばトクする 裏ワザ大百科

今回は節約についての裏ワザ紹介！

●車のガソリン代
ガソリンは温度が下がると容積が小さくなるため、日中に比べ比較的低温の低い午前中に給油すれば、同料金でより多くのガソリンをタンクに入れる事が出来ます。



●アイロンの電気代
消費電力の大きいアイロンをかける際、アイロン台をアルミホイルで覆ってからアイロンをかけると、アルミホイルが熱を反射し、効果的でより綺麗にアイロンをかけることが出来ます。



●乾燥機にタオルで時間の短縮
洗濯物を乾燥機に入れる時に、乾いたタオルをいっしょに入れておくと、洗濯物が乾くまでの時間を短縮する事が出来ます。

-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ（処方）いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局 検索

春キャベツとのりのしらす和え

材料(2人分)

キャベツ	1/2個
のり	2枚
しらす	1パック
A 〔ごま油〕	小さじ2
〔塩〕	適量



春キャベツ
やわらかくみずみずしく、シャキシャキ食感の春キャベツは、他の時期に比べるキャベツよりも栄養価が高いそうです。ビタミンC、U・K、カロテン、葉酸、カリウム、亜鉛などを含みます。芯や外側の葉こそたくさん栄養が！

しらす
3月下旬〜5月(地方によっては9〜10月)が旬のしらす。骨や内臓も気になることなく、1匹そのまま食べても食べられるので、栄養価も高くカルシウムが豊富！他にもDHAやEPAも多く含まれます。

つくりかた

1. キャベツを一口大に切り、軽くゆでて火を通す。
2. しらすを加える。
3. 一口大に切ったのりも混ぜ、Aを加えてよく混ぜ合わせたらできあがり！

旬のものを
カンタンに
おいしく
いただきます♪



雑学の小部屋

人見知り能力

人見知りは一つの能力であって、自分に適した相手をきちんと見極める力が備わっているということ。人見知りの女性は幸せな結婚をしやすく、誰とでも付き合える人に比べて、自分に合った人を見つけられるので、幸せになれる可能性UP。控えめな印象も男性にとっては好感らしい。

相手のために心を使う

『何でもいいよ』『どこでもいいよ』『別に』の何気ない一言はケンカの原因。知らないうちに相手の期待を裏切ってしまう。相手のために“心”を使うことは大切です。なげやりと思われるような言動は、相手を不快な気持ちにさせてしまいますから。



旬の食材と栄養成分「ニラ(韭)」

ニラは同じ株から何回も収穫できるほど生命力が強く、様々な栄養素を含んだスタミナ野菜です。旬は、3〜9月です。葉先がしおれていないものを選びます。

日持ちがしないので早めに使い切りましょう。冷蔵庫に保存する時は、新聞紙で全体をくるみ立てて保存します。刃先が折れるとくさみが出るので、折らないように注意をしましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類や、鉄分、カリウム、セレンなどのミネラル類を豊富に含みます。特有なニオイ成分はアリシンです。

カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、目の健康に有効です。カロテンには抗酸化作用があり、ビタミンC、E、セレンとともに、老化防止・ガン予防に効果があります。アリシンは、疲労回復・食欲増進に働きます。コレステロール値を下げ血栓を防ぐクロロフィルも含まれています。

知ったかぶり生活情報

2014年4月1日から消費税が8%へ。消費税はすべてのものにかかっているわけではないので、支出がまるまる3%増えることにはなりません。生活を少しコンパクトにする努力が必要です。まずは、一番身近で日常的な食費=家メシ費用の節約方法について考えてみましょう。



「あれば便利」的なモノは買わないと決意すべし！

あれば便利だと思い、つい買ってしまっただけはいいが、結局使い切らずに冷蔵庫で放置されているモノはありませんか？特に調味料など、冷蔵庫の奥やシンク下などに放置され消費期限が切れていけば、それは無駄だったということです。節約の基本は無駄を省くということです。あれば便利というモノは「無くても困らない」と捉えることもできますね。無くても困らないのであれば、無駄になってしまう可能性が高いということなので、これらの利用はできるだけ控えていきたいものです。



ポイント1 ○○の素は買わない

スーパーの調味料コーナーには和洋中の「○○の素」が置いてあります。しかし、思っていたような味ではなかったり、使い切らないまま消費期限を迎えることも多々あるのでは。基本的に「砂糖、塩、酢、しょう油、酒、みりん、こしょう、味噌」などが揃っていれば料理はでき、これに中華ダシやコンソメが加われば和洋中と料理の幅が広がりますね。「○○の素」もこれらを料理に合わせて混ぜ合わせたモノがほとんどです。基本的な調味料を上手に使いこなすことで、料理の腕も上がり、無駄を省くことにもなりますね。

「消費税アップ!食費を節約する3つのポイント」

ポイント2 今ある食材で献立を考える

基本的な考え方ですが、今ある食材を無駄にしないことです。献立を考えてから買い物するのではなく、今ある食材で作れるモノで何が作れるか？考えましょう。最近では、「食材名+レシピ」と検索するだけでも、多くのレシピを知ることができるwebサイトが数多く存在します。まさに主婦の救世主といえますね。



ポイント3 便利な調理器具にも気を付ける

食材以外にも、あれば便利な調理器具にも気をつけましょう。昨年の冬、焼き芋ホイルをつい買ってしまい、失敗したと友達から聞きました。焦げ付かず、きれいに焼けるといい、その通りに焼けるのですが、たった一回しか焼き芋を作らなかったのです。結局残りは普通のアルミホイルとして使いましたが、普通のアルミホイルとすると、当然ながら値段も高く量も少ないので、失敗です。テレビショッピングなど見ているととても便利そうにみえますが、衝動買いをせずに以下のことをしっかり考えてみましょう。

●使う頻度を考える

●他で代用できないか考える

●収納スペースがあるのか考える

買った場合は必ず、無駄にせず食材も調理器具もしっかりと使っていきましょう。モノの命を大切にすることも、節約であり、家計管理の基本でもあります。



この「カタカト語」の意味わかりますか？

もっぱら政治家を批判する時に使われます。民衆の人気を得ようとする発言や政策ばかりを掲げる政治家、つまり「大衆迎合主義」的な政治家を、



「ポピュリズム」とは、

訳「庶民の人気取りしか考えない政治」

- けなす際に用いられるのです。時に政治家には、国民から非難されるような政策であっても国の未来のために断行することが求められます。