



夏の快眠を得るエアコン活用術

梅雨が明けたら一気に夏の到来です。皆さんは昨年の夏、ぐっすり眠れていましたか？「いろいろと工夫をしているけれど、寝苦しい夜が続いて困る！」「夏になると眠れなくて体調を崩しやすい」という方は多いと思います。

日照時間が長くなる夏は睡眠時間が短くなりがち！

夏の室温は二五〜二六度が一番眠りやすいといわれています。ただし、快眠を促すエアコンの使い方は、あまり知られていないポイントがあるのです！

寝室のエアコンは、就寝二時間前になったら『二六度』で『風量強め』でスイッチを入れ、部屋の壁まで冷やしておくことが重要なポイント。

風間、日光が建物に当たると建物全体の温度が高くなります。夜になって外気の温度が下がっても、日中の熱をたっぷりと吸い込んだ部屋の壁は熱を発生し続けるのです。

したがって、いざ眠るときになつてからエアコンのスイッチを入れたのでは、



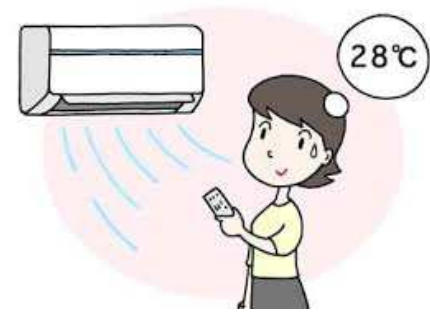
部屋の空気は冷やすことができず、タイマーが切れた途端、壁にこもっていた日中の太陽の熱が放出されて部屋の温度が急上昇し、暑さで目が覚めてしまいます。そこから再びクーラーのタイマーをオンにしてもまた切れると寝苦しさで目が覚めてしまうという繰り返しが朝まで起こってしまうので、寝不足の日々に苦しむことになってしまうのです。

中途覚醒が何度も続くと熟眠感が得られないので、起床時の気分が悪かったり、日中の心身ダメージが大きかったりなど、様々な弊害が生じてしまいます。

就寝前にエアコンを入れて壁まで冷やしておき、就寝するタイミングで二七〜二八度まで設定温度を上げて、寝付いてから三時間くらいでタイマーが切れるように設定しておけば、快適な室温が保てます。

快眠を促すベッドの配置条件

エアコンの正しい使い方が分かっただけで、自分のベッドの位置にも注目して



ください。壁からの輻射（ふくしゃ）熱の影響で、ベッドが壁に近いと余計に暑さを感じる場合があります。壁から一〇センチ程度空間を空けて配置するのがおススメです。特に、南側と西側の壁は陽がよく当たるので温度が高くなります。

陽の当たりが少ない壁面にベッドを移動するのも一つの方法です。壁の外側にすだれをついたり、窓際にグリーンを置いたりして熱の溜め込みを減らす工夫も効果的です。

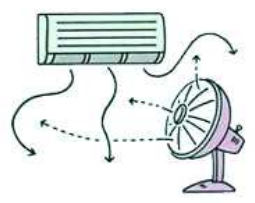
扇風機を使う際の注意点

も一つ忘れていけないポイントは、風の向き。

間違ってもクーラーの風が直接体に当たらないように気をつけて下さい。

睡眠中は体温が低下しますし、汗をかいて体を冷やしていくので、そこに風が当たると体温が下がり過ぎてしまい危険です。もし併用して扇風機を使う場合は、微風で天井に向けて部屋全体に風を回すようにすると良いでしょう。

暑い夏を元気に過ごすために、ぐっすり眠れる寝室環境を大切に下さい。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆さんこんにちは！お元気ですか。もうすぐ梅雨も終りいよいよ夏本番ですね。いつも「百草園健康だより」をお読みくださりありがとうございます。

さて、いよいよサッカーワールドカップブラジル大会が開幕しました。世界の国と地域の代表三十二チームが最高のパフォーマンスをブラジルで繰り広げています。夜中から早朝にかけての生中継放送で少々寝不足気味の方も多いのでは。（笑）

残念ながら日本は、初戦は落としました（6/15現在）日本のサポーターが全世界で賞賛を受けています。試合終了後、ビニール袋を持ってスタジアムのゴミ拾いを行っている姿がインターネットで全世界に広がったのです。「彼らの文化と教育にブラボー」「尊敬すべき行動」のコメント。海外のマスコミも「スポーツイベント後にゴミを拾うのは日本人の習慣だがこうした行動が他国のサポーターに衝撃を与えた」などと配信したとか。

この文章を書いている今、日本チームの最終結果は分かりませんが、きっと記憶に残る最高の試合をしていると信じています。ガンバレ日本！



読めば トクする 裏ワザ大百科

ためになる 故事成語

「己の欲せざる所は人に施すなかれ」

【訳】自分がされて嫌なことを他人にするな

自分がされて嫌なことは他人にはしないようにと親に言われたことがあるのではないのでしょうか。もちろん他人が何を不快に感じるかはわかりませんが、自分自身が嫌だと思うことなら想像することができます。

孔子は、弟子の子貢に「人生でいちばん大切なことを一言で言えばなんでしょうか？」と問われた時に次のように答えました。「己の欲せざる所は人に施すなかれ」と。わかりやすく言うと、「自分がしてもらいたくないことは、人にしないことだよ」と弟子に教えたのです。

人から何かされて嫌な思いをした時など、自分も他人と同じように嫌なことをしていないか考えてみてはいかがでしょうか。



【入浴剤の効能を最大限にする裏技】

お風呂に入浴剤を入れる時は、少しぬるめのお湯に入れた方が効果的です。温度が高すぎると、入浴剤の成分がこわれてしまい、十分な効果を得る事ができなくなってしまう場合があるからです。



【サプリメントは食後に飲むといい】

ビタミンやミネラル等のサプリメントは、通常の食事に含まれる糖質、脂質、たんぱく質などの栄養素を代謝するために働くものです。時間がないからといって、食事をとらずにサプリメントだけ食べても、あまり効果がありません。



一子宝相談/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



ズッキーニとパプリカの温サラダ

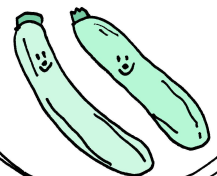
本材料 (2人分)

ズッキーニ
パプリカ赤、黄
塩

A { 1. にんにくおろし (2片)
オリーブオイル (大さじ1)、酢 (大さじ1)
塩 (小さじ1/2)、ブラックペッパー (少々)

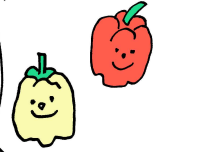
ズッキーニ

カリウム、ビタミンC、
βカロテンやビタミンB群が
豊富、初夏から夏が旬!



パプリカ

ビタミンC、カロチンなどが
豊富、6月~9月が
美味しい旬の時期。



つくりかた

1. Aを混ぜてマリネ液をつくり、
スライスしたパプリカを入れて
よく混ぜておく。

2. ズッキーニを輪切りにし、
オリーブオイル少々(分量外)で
両面こんがり焼く。

「少し時間がかかるが、
弱火で焼いた方がきれいに
焼き色がつくよ!」 **ポイント**

3. ズッキーニがいい色に焼けたら
両面に軽く塩をふり、皿に並べる。
そのまゝフライパンに1を入れ
中火~強火にかける。

4. にんにくのいい香りかき立てたら
皿に並べたズッキーニの上にのせて
できあがり!



雑学の小部屋

■賞味期限と消費期限の違いは?

「賞味期限」は...

定められた方法により保存
した場合において、食品の
すべての品質が十分保た
れていると認められる期
限を示す年月日のこと。



「消費期限」は...

定められた方法により保存した場合において、
腐敗・変敗その他の食品の劣化に伴う衛生上の
危害が発生するおそれがないと認められる期
限を示す年月日のこと。

簡単にいうと賞味期限はおいしく食べられる
期限で、消費期限は安全に食べられる期限とな
ります。

旬の食材と栄養成分「シジミ」

シジミは大きく分けるとマシジミ、セタシジミ、ヤマト
シジミに分けられます。マシジミとセタシジミは冬の12
~3月頃が旬で「寒シジミ」と呼ばれ、夏の7~8月頃が
旬のヤマトシジミは「土用シジミ」と呼ばれています。「土
用しじみは、腹ぐすり」といわれ、夏バテに効くと昔から
言われています。

栄養成分は、ビタミンB2・B12、カルシウム、鉄分、
亜鉛が豊富に含まれています。必須アミノ酸の一種である
メチオニン、タウリン、ロイシンも含まれています。旨味
成分は、コハク酸・グルタミン酸です。

シジミは、肝臓の特効薬といわれるようにメチオニン、
タウリン、ロイシンは、肝機能を高めます。鉄分やビタミ
ンB2・B12は、貧血を予防してくれます。タウリンは、
コレステロール値を下げ、肝機
能の強化や動脈硬化予防、眼精
疲労回復の効果があります。
カルシウムが骨や歯を丈夫にし
精神を安定させます。



知ったかぶり生活情報

植物の香りをもつ効果のなかに、「忌避(きひ)効果」というのがあります。忌避とは...忌み嫌って避けること。つまり、虫がその匂いを嗅ぎつけ、こりゃ嫌な匂いだ、と感じて逃げちゃうってことです。殺虫とは違いますね。

エッセンシャルオイルは香りが濃縮されたもので種類によっては虫を寄せ付けられない力をもつものがあります。今年の夏はナチュラルな効果を利用して、虫を退治してみませんか。小さな子どもや、ペットのいるお宅など、ナチュラルなものを使いたい方に特にオススメです。



さて、アロマで虫を寄せ付けられないためには、香りが漂う範囲を広げるか、肌に塗って実践します。香りの空間を作るためには、ディフューザーがあると便利です。香りが広がり、虫が寄ってこなくなります。

エッセンシャルオイルの滴数は、お部屋の広さ、換気にもよりますが、はじめは、合計で5~6滴ぐらいから始めてみては?

蚊よけアロマトリスト。蚊が嫌う香りは次のアロマ

●ゼラニウム

●レモンユーカリ

オイルに含まれるシトラールという成分が効果を発揮します。レモンユーカリは、ユーカリの1種で、ユーカリにレモンの香りがプラスされたような印象です。



●ラベンダー

●レモン

上記2種はとてもメジャーなうえ、蚊対策にも使えます! これらをアロマライトやディフューザーで香らせます。100円ショップなどでスプレー容器を買ってき

アロマの忌避効果で天然の駆虫方法

て、手作り蚊よけスプレーも作れます。子どもたちと一緒に作っても楽しいですよ! お出かけにも携帯できますね。作り方は以下の要領です!



蚊を寄せ付けないスプレー

■材料

ゼラニウム 4滴 (またはレモンユーカリ)

ラベンダー 4滴

無水エタノール 5ml

ミネラルウォーター 15ml

■作り方

(1) 無水エタノールを5mlはかって、スプレー容器にいれます。

(2) エッセンシャルオイルを1滴ずつ入れます。

(3) 最後にミネラルウォーターを15ml入れます。



■使い方

網戸や空間にスプレーします。1時間に1回はスプレーした方が良くもありません。香りはすぐに蒸発します。大人なら腕につけて大丈夫です。肌の弱い人はエッセンシャルオイルの分量を1/2以下にしてください。赤ちゃんや子どもの肌にはつけなくてください。またスプレーするときには、目の中に入らないようにしましょう。防腐剤が入っていないので、早めに使ってください。清潔で快適な空間づくりにアロマを活用してくださいね。



実践 健康のミニ情報

作業は次々こなせるカンタンなことから始めましょう。テキパキ片づけることが、脳に軽い興奮状態をもたらす頭の回転に効果的です。また、「もうこんな

「テキパキ片づけて、脳を喜ばせよう」

- に終わった」という達成感が
- 得られるため、やる気が上がる
- 効果もあります。

