

# ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

## 長生きできる理想の睡眠時間は？

●理想的な睡眠時間は7時間！  
1980年代にアメリカで睡眠時間と寿命の関係の調査が行われました。その結果によると、1日に6時間30分〜7時間30分の睡眠をとっている人が最も死亡率が低く、それ以上およびそれ以下の睡眠時間では、寿命が短くなる傾向にあることが分かりました。

日本でも、同じような調査をしたところ、対象者の平均睡眠時間は男性7時間30分、女性7時間15分でしたが、死亡率が最も低かったのは、男女とも睡眠時間が7時間の人たちでした。

睡眠時間が7時間より短い人も長い人も、死亡率が高くなる傾向が示されました。

※睡眠時間が長い人の寿命が短くなる原因は、はっきりしていませんが、長く眠る人は何らかの健康上の問題を抱えている可能性が指摘されています。

●脳や肉体の疲労回復には  
深い睡眠（ノンレム睡眠）が不可欠  
眠りは、まずノンレム睡眠から始まり、一気に深い眠りに入ります。眠りについてから1時間ほどたつと、徐々に眠りが浅くなり、レム睡眠へと移行します。その後、またノンレム睡眠に移行して深い眠りに入った後、眠りが浅くなってレム睡眠に移行します。このような約90分の周期が、一晩に3〜5回繰り返されます。睡眠の前半3時間は、深い眠りが多く、後半になるにつれて浅い眠りが増えてきます。



グッスリ深く眠ると目覚めがスッキリし、起きてからの覚醒度が高く保たれます。逆に、浅い眠りを長く続けると、目覚めた後も覚醒度が上がらず、眠気に襲われやすくなります。

人間は基本的に日中に作業効率や意欲、集中力が高まり、太陽が沈むと脳の働きが低下してきます。

「朝の学習は、夜の学習の6倍の効果がある」ともいわれています。

●理想的な睡眠には、適切な「時間」と「質」も重要  
健康に長生きするためには、自分に必要な時間だけ質のよい睡眠をとることが大切です。

必要十分な睡眠時間を知るには、寝つきと目覚めが良く、起きてからも活動的に過ごせた日の睡眠時間を、何回か記録してみることが有効。緊張している平日とリラックスできる休日では必要な睡眠時間が異なることがあるので、この2つは分けて記録します。



50〜60%にします。部屋はなるべく暗くします。

寝る前に、翌朝に起きる時間を強く意識すると、深層心理が動いて予定時刻に目覚めやすくなります。

■朝にすること  
朝は、目覚まし時計が鳴ったら、1回で起きましょう。睡眠の質が悪いまま時間を過ごしても良いこととはないと割り切ることが大切です。部屋の明かりをつけたり、カーテンを開けて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます。

起き抜けに冷水で洗顔すると交感神経が刺激され気分がシャキッとします。

そして少しでも良いので、朝ごはんを食べましょう。エネルギー源であるブドウ糖が補給されると、脳の働きが活発になります。

■眠気の対処法  
日中に眠気が強くなってくるときには、仮眠をとるようにしましょう。午前中から午後3時までの仮眠は、睡眠不足の解消に役立ちます。横にならずにイスに座った状態で、10〜30分眠ると眠気が減って覚醒度が高まります。



頑張っているあなたへ  
小さなメッセージ

「集こもり」と「読書」  
コロナウイルスの影響で不要不急の外出は自粛。観光名所や店舗は次々と休業。出かける所もなく、こうなるとう家に引き籠もるしかありません。私だけでなく外出ができない方々が急増していると思いますので、私の引きこもりのオススメの過ごし方を紹介してみたいと思います。

私のオススメは何と言っても「読書」です。読書好きの方ならよくご存知だと思いますが、読書ほど安価で多くの知識や見解を得ることができるモノは「本」以外では考えられないのではないかと思います。

逆にこんな時こそ多くの事を学ぶチャンスだと思えば、読書は「集こもり」のアイテムとしては最適ではないでしょうか。

私は紙の本が好きなので、図書館や古本屋などをよく利用していますが、外出を避けるために「電子書籍」もオススメですね。ネットで簡単に購入できるので、感染リスクゼロです。

学校が臨時休業している小中学生の子どもの向けには、文部科学省が学習支援コンテンツポータルサイト「子供の学び応援サイト」内に「子供の読書キャンペーン」を開設しています。親子で活字に親しむのもいいですね。



### 今月の頭の準備体操

さあ今月の頭の体操です。次の文字を合体させて2文字熟語作りましょう。

例題 車、广王、宝庫

- ①言 二人 義 厶
- ②、南 犬 又 一
- ③夕 一 人 夕
- ④日 言 十 寸 土
- ⑤一 折 言 厶 旦
- ⑥口 口 烏 乎
- ⑦女 羽 白 孝
- ⑧日 月 生 日
- ⑨日 生 肖 尸



## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 「窓掃除は雨の日がオススメ!!」

雨の日は窓拭きがラクチン! と聞くとちょっと意外ですが、湿気が多いほうがガラスは汚れが落ちやすく、サッシのレールまわりや、網戸の汚れなども効率よく落とせます。

ひどい汚れがついていなければ、ガラスの汚れはクリーナーなどの洗剤類を使わなくても、水で落ちます。用意するのは霧吹き+スキージー+マイクロファイバークロス。

ガラスの外側は、外側のガラスに雨水が付着している場合は、これを利用して、雨が止んだところにスキージー(T字のヘラのような形で、押して水分を取り除く道具)で水滴をかきおとしておきます。雨粒がつかない場所は、霧吹きで水分を補充してスキージーで除去しておきましょう。

ガラスの内側は、水を入れたスプレー容器でガラスに霧吹きをしてから、スキージーで水分をかきおとします。室内では水分が下に落ちるため、利き手にスキージー、反対の手にマイクロファイバーやセルロースのクロスを持って拭きあげていきましょう。ケバが残りがちなタオル類より効率よく、汚れもよく落ちます。これだけでも、かなりガラスはきれいになります。



頭の体操の答え ①会議②文献③多大④時計⑤宣誓  
⑥嗚呼⑦教習⑧明星⑨星屑  
※5月の星座：こぐま座 こぐま座は北の空に輝く星座で、尻尾の先には北極星を持ちます。星の並びは、大熊座の北斗七星をそのまま小さくした柄杓の形をしています。



-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

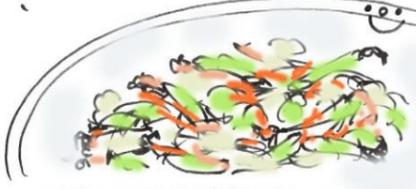
### 漢方百草園薬局

### タラの芽とジャコのきんぴら

材料(2人分)  
 タラの芽 60g  
 チリメンジャコ 大さじ3  
 にんじん 1/3本  
 オリーブオイル 大さじ1  
 A { 酒 大さじ1、 石臼味噌 小さじ1、  
 しょうゆ 小さじ1、 塩 リタ、  
 赤唐辛子(お好み) 1本分

タラの芽  
 タラノキの新芽で「山菜の王様」とも呼ばれています。カリウム・葉酸・食物繊維・ビタミンE・食物繊維など豊富！独特の苦みと風味があります

フクリかた  
 1. タラの芽は汚れている部分をとり除きサッと洗って水気をふき取り、縦半分に切る。にんじんは、せん切りにする。  
 2. フライパンにオリーブオイルを引火で熱し、タラの芽・にんじんを火炒める。少ししんなりしたらチリメンジャコを加え火炒め合わせる。  
 3. Aの調味料を川原に加え、汁気が少なくなるまで火炒めたらできあがり!



## 知ったかぶり健康情報「二杯酢、三杯酢の違いはなに？お酢の種類や作り方」

お酢のはたらきを覚えて  
 日々のお料理をランクアップ！  
 代表的なものをチェックしておきましょう。



- **アクめき** れんこんやごぼうなどの変色は酢水にさらすと酸化、褐変を防ぐことができます。れんこんをゆでる時に再度お酢を入れると、より白く仕上がります。
- **身をしめる** しめサバでお馴染み「たんぱく質凝固」作用です。魚のたんぱく質を白く凝固させます。
- **防腐作用** 酢はモノを腐らせにくくしたり、細菌の繁殖を抑えて傷みにくくさせる効果があります。
- **色鮮やかに** お寿司屋さんの紅生姜をはじめ、みょうがの甘酢漬のほか、ラディッシュや紫キャベツ・紫玉ねぎをドレッシングで和えると色鮮やかになります。
- **やわらかく** 鶏肉を調理するときの下味に使うとやわらかく仕上がります。その他のお肉も同様です。昆布もやわらかく煮えます。また魚の生臭さを和らげたり、昆布もやわらかく煮ることができます。

**二杯酢と三杯酢の違いは？ 最適な量と割合も酢の物を上手に作れたら主婦も一人前。** まずは基本の分量を覚えておきましょう。二杯酢はわかめや貝、タコやイカなど魚介類の酢の物に引き、三杯酢は酢のもの全般、とくに野菜や魚介類の和え物に用いられます。

- **基本の二杯酢** 酢：醤油=1：1  
 醤油だけでなく食塩とあわせて使うことも多いのですが、その場合の食塩と醤油の塩分の目安は(醤油の種類にもよりますが)食塩：醤油=5～6：1を基本に考えます。
- **基本の三杯酢** 酢：醤油：みりん=1：1：1  
 みりんは煮きりみりん(一度沸騰させてアルコールを

とばしたものを)を使うと風味UP。  
 なお、みりんを砂糖に代える場合の目安は、みりん：砂糖=3：1です。



### 高いお酢と安いお酢。何が違うの？

**醸造酢**：穀物や果物、アルコール等の原料を、発酵(醸造)させて作ったお酢のことで、風味が複雑になります。醸造酢の中に、穀物酢や果実酢、米黒酢等が含まれます。  
**穀物酢**：比較的安価なものが多く、とうもろこしや小麦、米、酒粕など原料は様々です。ブレンドして味を整えているのでクセがなく、すっきりしていて和洋中どの料理にも使いやすいお酢です。  
**米酢・純米酢**：値段は米酢より純米酢のほうが高くなっています。どちらも原料はお米ですが、使われるお米の量が違います。米酢は1L中40g以上のものを言い、純米酢は120g以上のものをいいます。お米の量が増えれば増えるほど、お酢のコクが増します。  
**黒酢**：黒酢が米酢や穀物酢という普通の酢と比べて価格が7倍くらい高い理由は、黒酢を製造する時に長時間の発酵や熟成をさせるため、手間や時間がかかっているからです。結果的に、色は穀物酢や米酢や純米酢と比べると濃い色をしています。



お酢の違いを知ること、料理に合ったお酢を選ぶことができるようになります。さらに料理のレパートリーがかなり広がります。お酢は使い分けすることで「美味しさ」と「栄養」の両方を手に入れることができますので、ぜひこの記事を参考に、自分の好みにあったお酢を選んでみて下さい。



## 雑学の小部屋

### 花の雑学 「カーネーション」

カーネーションはナデシコ科の多年草です。歴史は古く、17世紀ヨーロッパだけでも300種類以上の品種があったといわれています。その後、日本には江戸時代に輸入されました。鉢花、生花としても世界的にポピュラーで人気が高いです。品種、形、色の種類も豊富にあります。

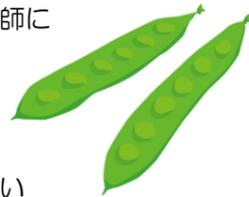
カーネーションは何と言っても「母の日」の象徴。毎年5月の第二日曜日が母の日です。

この日には世界中でお母さんにカーネーションを贈る風習があります。花言葉は「無垢で深い愛」、白いカーネーションは「純粋な愛」、赤いカーネーションは「母への愛」、オレンジのカーネーションは「あなたを熱愛します」いずれも情熱的です。



## 旬の食材と栄養成分「さやいんげん」

江戸時代に中国の高僧・隠元禅師によって伝えられたので、その名をとって「いんげん」と呼ばれるようになったといわれます。



しおれているもの、色が白っぽいものは避けましょう。鮮度が落ちるのが早いので、早めに調理をしましょう。保存する場合は、ラップでくるみ冷蔵庫に保管します。さやいんげんは、イタミが移りやすいので傷んだものと一緒に保管をしないように注意しましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB群・E、カリウム、食物繊維、アスパラギン酸を豊富に含みます。

カロテンが、活性酸素を除去し、老化の防止や目の健康に働きます。ビタミンB群がたんぱく質・脂質・糖質の代謝を促進します。カリウムが血圧を下げます。食物繊維が便秘改善に、アスパラギン酸が疲労を回復させます。

## 実践 健康のミニ情報

度数の合わないメガネをかけ続けると眉間のシワや目の老化につながります。眉間のシワは年齢より老けて見える原因の一つですが、これは表情癖によるものです。眉間もともと皮膚が薄く、そこに何度もシワ

### 度数の合わない眼鏡は顔のシワを増やす？！

- を寄せることで、深いシワとして定着するのです。度数が合わないと思ったら、早めに眼科や眼鏡ショップに相談しましょう。

