



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

睡眠を改善するためのポイント

秋は眠りに適した季節。でも一方で、睡眠に関する悩みを訴える人は少なくありません。その大きな原因として挙げられるのが体内時計の乱れです。体内時計とは、約1日周期でホルモンや自律神経を調節する仕組みのこと。ここに乱れが生じると夜眠れない、日中眠いといった症状を引き起こします。これを改善するにはどうしたらいいのでしょうか。

●朝起きたら光を浴びよう

体内時計を調節しているのは、脳内で分泌されるメラトニンというホルモン。その分泌量は起床後約15時間で増え始め、睡眠を促します。そして、目が光を感知して脳に信号が伝わると分泌量は減少します。つまり、朝起きたときに日光を浴びると体内時計がリセットされ、乱れも修正されるのです。

●食生活のリズムを整えよう

朝起きたら、1時間以内に朝食を摂りましょう。朝食で糖質を摂って血糖値が上がると、インスリン

というホルモンが分泌されます。このホルモンは体内時計を調節する役割も持っています。さらに、体内時計のリセット機能を高めるには、夕食から翌日の朝食までに10時間以上の絶食時間があるとよいとされています。したがって、夕食はできるだけ早めに済ませることもポイントになります。

●夜のスマホはほどほどに

先に述べた通り、目が光を感知するとメラトニンの分泌は抑制されます。そのため、夜寝る前に光を浴びると睡眠に悪影響を及ぼします。特に、パソコンやスマートフォンのディスプレイから発せられる



ブルーライトは、メラトニンの分泌に大きく影響します。寝る前はできるだけ光を避けるようにしましょう。



おすすめ旬レシピ

こんにやくフライ

こんにやくを使った揚げ物レシピをご紹介します。下味をつけてから、油でカラッと揚げます。フライでありながら低カロリーでヘルシー。夕食の一品にもお弁当のおかずにもおすすめです。

★材料 (2人分)

こんにやく 1枚 小麦粉 大さじ3 卵 1個 パン粉 適量 サラダ油 適量
A: しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 おろし生姜 少々

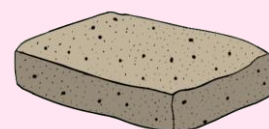
★作り方

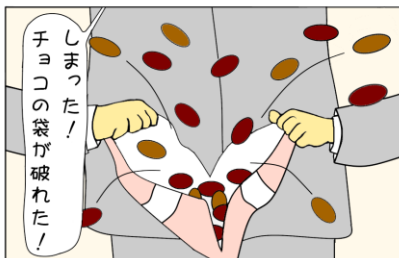
- こんにやくは両面に格子状の切り込みを入れて一口大に切り、熱湯でサッと茹でて水気を切ります。
- ボウルにこんにやくとAを入れて混ぜ、10分程度漬けます。
- こんにやくの汁気を取り、小麦粉、溶き卵、パン粉を付け、180℃に熱した油で揚げます。

PICK UP

こんにやく

こんにやくの原料は「こんにやく芋」です。この芋は腐りやすいため、昔は収穫期の秋にしかこんにやくは食べられませんでした。現在は粉でつくられているため1年中流通しています。こんにやくは97%が水分で、栄養素はほとんど含まれていません。ただ、グルコマンナンという食物繊維が含まれている点は特筆されます。





CALENDAR

11月

November

1(金)	紅茶の日 犬の日 全国すしの日	16(土)	いい色の日 自然薯の日
2(土)	Jリーグ YBC ルヴァンカップ決勝	17(日)	肺がん撲滅デー 将棋の日
3(日)	文化の日 全日本大学駅伝	18(月)	もりとふるさとの日
4(月)	振替休日	19(火)	世界トイレの日
5(火)	津波防災の日 いいりんごの日	20(水)	ホテルの日 いいかんぶつの日
6(水)	お見合い記念日	21(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁
7(木)	立冬 鍋の日 もつ鍋の日	22(金)	いい夫婦の日
8(金)	いいお肌の日 いい歯の日	23(土)	勤労感謝の日 サッカー天皇杯決勝
9(土)	WBSC プレミア 12(~11/24)	24(日)	大相撲九州場所千秋楽
10(日)	大相撲九州場所初日	25(月)	OLの日 金型の日
11(月)	介護の日 靴下の日 麺の日	26(火)	いい風呂の日 ペンの日
12(火)	皮膚の日 洋服記念日	27(水)	ノーベル賞制定記念日
13(水)	いいひざの日★	28(木)	税関記念日 太平洋記念日
14(木)	アンチエイジングの日★	29(金)	いい肉の日 いい服の日
15(金)	七五三 いい遺言の日	30(土)	カメラの日 シルバーラブの日

★いいひざの日 (11月13日)

膝の関節痛予防と治療を呼びかけるため、ゼリア新薬が制定した記念日。日付は「いい(11)」「ひざ(13)」の語呂合わせ。40代から増え始める変形性膝関節症は早期発見・早期治療が重要です。

★アンチエイジングの日 (11月14日)

NPO 法人アンチエイジングネットワークが2007年に制定。日付は、「いい(11)」「とし(14)」の語呂合わせ。生活習慣病を予防し、外見の若さを保つため、自分の心と身体に目を向けることを呼びかける日とされています。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。



Medical Index

メディカル インデックス

貧血《ひんけつ》

血液中の赤血球の中にあるヘモグロビンが少なくなった状態を指す言葉。血液検査で基準値を下回ると貧血と診断されます。ヘモグロビンは赤い色素たんぱく質で、全身に酸素を運ぶという重要な役目を担っています。これが不足すると、頭痛、めまい、動悸、息切れ、倦怠などさまざまな症状となって現れます。おもな原因は鉄分の不足。その場合は鉄分を補う必要がありますが、出血など他の原因もあるので、安易に鉄分不足と判断しないよう注意しましょう。なお、立ちくらみを起こして倒れることを「貧血」と言う場合がありますが、これは「脳貧血」と呼ばれるもので、ここで言う貧血とは異なります。

今年夏頃から米不足が大きな問題となりました。9月に入って新米が出回るようになり、品薄は徐々に解消されていったものの、米の供給に関する課題は残されています。この出来事で、あらためて米の大切さを実感されたという方も多いのではないのでしょうか。▼今回の米不足は新米の流通によって収束したわけですが、「新米」とは文字通り新しく収穫された米を指します。収穫から1年を経ると「古

佐々木のひとりごと

米」と呼ばれるようになりま。ただ、国の基準では、翌年の11月になった段階で古米と見なされます。▼古米は、その呼び方から味が落ちるイメージを持つ人もいますが、必ずしもそうではありません。水分が少ないという特徴を生かして、おいしく食べることもできます。新米・古米に関わらず、米を食べられることに感謝しつつ、秋の味覚と一緒にじっくり味わいたいですね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

代表 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日