



あなたの睡眠は大丈夫ですか？

前回の通信で栄養(6つの基礎食品)の話をしてきましたが日頃よりバランスを考えた食事をしておられますか？「ひじき料理をするようになった」との話もちろぼろ聞けてうれしいです。続けてくださいね。

今回は健康づくりの3本柱の休養ですが**皆さんはぐっすり眠れ、朝はさわやかですか？**

質の良い睡眠は健康寿命を延ばす究極の健康法といわれます。人間は人生の3分の1を眠って過ごします。それは体、特に脳の細胞の再生に大きくかかわっているからです。

「健康づくりのための睡眠指針2014」(厚生労働省)からの出題です。

※正解は、ページの下側にあります

1. 必要な睡眠時間は世代によって異なるって本当？

昔から年をとると徐々に早寝早起きの傾向が強まり、朝型化することが知られていますが加齢による朝型化は男性でより強いことが分かっています。個人差はあるものの必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満が標準で年齢を重ねるにつれて睡眠時間は短くなる傾向にあります。

2. 眠れなくても、とりあえず寝床に入ったほうがいい？

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。自分にあった方法で心身ともにリラックスして、ねむたくなってから寝床につくようにすることが重要です。寝床につく時刻が遅くなくても、朝は同じ時間に起床するようにすることで、入眠時間は徐々に安定します。



3. 睡眠不足が生活習慣病の原因になる？

睡眠不足や不眠が肥満や高血圧、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こすことが明らかになってきました。睡眠の変調が、食事や運動などほかの生活習慣の乱れを誘発したり、食欲やエネルギーバランスに作用するホルモンに影響を及ぼすことが原因と考えられています。

4. 睡眠で休養感が得られない時はうつ病の可能性はあるって本当？

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状はこころの病の症状として現れることがあります。2週間以上続く慢性的な不眠はうつ病のサインかもしれないので十分な注意が必要です。

最近納得した言葉

高齢期をどんなふう生きていけば楽しく心地よく過ごせるのか。

これは一人一人が手さぐりで探していくしかないと思います。

誰だって自分の老いについてはアマチュアなのでから。

橋本 治 著「いつまでも若いと思うなよ」より



正解 1(ホント) 2(ウソ) 3(ホント) 4(ホント)

イベントの多い春におすすめの おもてなし料理を紹介します



和風アクアパッツァ

材料 鯛(白身魚)の切り身 4切れ／あさり(殻付き) 300g／プチトマト 12個／オリーブ(グリーン) 12個／にんにく 1片／オリーブ油 大さじ1／水 200ml／酒 100ml／淡口しょうゆ 大さじ1／パセリ(みじん切り) 適宜

豆知識:大根の切れ端で鱗をこすると飛び散りませんよ

- ①あさは砂抜きをする。プチトマトはへたを取り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら軽く塩、こしょう(分量外)した魚を皮目から入れ、両面をこんがり焼く。プチトマトも軽く炒める。
- ③水と酒を入れ、沸騰させてアルコールを飛ばし、ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にする。あさり、オリーブ、淡口しょうゆを加えてふたをし、あさりの口が開くまで煮込む。パセリを散らす。

《感想》思ったより簡単で見栄えも良く、美味しく頂きました。アスパラは緑ものとしてカイワレに変更しました。荒木(実物写真)



アクアパッツァとは

もともと漁師が船上で調理していたという魚介の豊富な南イタリアの郷土料理。アクア＝水、パッツァ＝暴れる(狂う)という語源から、狂った水とされています。漁師が船の上で作るので、鍋の中が船の揺れで暴れるさまから来ています。また、グラグラと沸騰した(狂った)水でダイナミックに煮る事に由来しているとも…由来は多々ありますが、味付けはシンプルですが、魚の旨みを最大限に引き出した料理です。

フライパンで作るアサリのパエリア

材料 お米 2合／あさり 500g位／オリーブオイル 大さじ3／にんにくみじん切り 1片／玉ねぎみじん切り 1/4個分／ミニトマト 4個／ホールトマト 100g／水 400cc弱／コンソメ 小さじ2／サフラン(なくてもOK) 少々／塩こしょう 少々／パセリみじん切り 適量

- ①水を温めてコンソメを溶かしておく。サフランを入れて色を出す。アサリは砂抜きしてよく洗う。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、玉ねぎをよく炒める。お米を洗わずそのまま加えて透き通るまで炒める。
- ③①のスープとホールトマト・塩こしょうを加えて強火で沸騰させてかき混ぜる。アサリを加えたら蓋をして弱火で20分加熱。
- ④ミニトマトを加え再び蓋をして1分強火で加熱。火を止めて15分蒸らす。パセリのみじん切りをちらして完成。



《感想》彩りがいいので、次回は工夫しようと思います。事務員(実物写真)

