

熱帯夜も涼しく寝る!

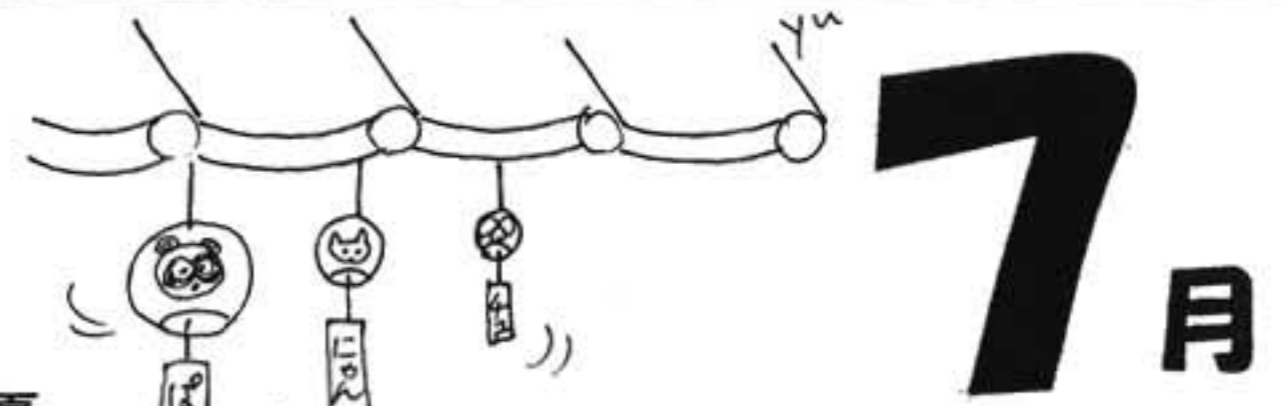
地球の温暖化やビル・アスファルトによるヒートアイランド現象により熱帯夜が増加しているといわれます。それに加えて今年は原発事故での節電・計画停電で熱帯夜に悩まされるのは必至です。ただでさえ過酷な熊本の夏。乗り越えるためにも夏の夜の快適睡眠は必要なのです。

体温と湿度を下げる工夫が大事

人間の深部体温(体の中の体温)が37℃(脇の下では36℃位)以下になると眠りに入りやすいことがわかっています。ところが熱帯夜で室温が28℃以上あると体温が逃げにくく、さらに湿度も高いと汗が蒸発しにくいので、体温が下がらず寝つきが悪くなってしまいます。また、体温が高いままだと眠りを誘うホルモン、メラトニンの分布も抑えられてしまいます。

快適睡眠のポイント

- ① 痛風をよくする**
扇風機の風直接体に当てず、対角線にあたる窓を開けて風を送るなど寝室に熱がこもらないように痛風をよくしましょう。
- ② エアコンで室温・湿度を調節する**
冷やしすぎは体力低下をまねきますが、エアコンで室温、湿度を下げてくださいと気持ちよく眠れます。眠っている間に深部体温は低下するので設定温度は高めにおきましょう。
- ③ 寝具によって湿度を下げる**
熱のこもりやすい布団だと汗が蒸発しないし、不快で寝返りも多くなり浅い眠りの原因に。麻やガーゼなど通気性がよく熱のこもりにくい素材のものを選びましょう。
- ④ 手足を涼しく**
手足がほてって眠れないという人も多いはず。寝具はお腹だけに掛けて眠るといいでしょう。また、保冷剤などを足の裏などに貼って冷やすと快適になります。
- ⑤ ぬるめのお風呂にゆっくり入る**
眠る1時間前くらいにぬるめのお湯にゆっくりつかると、上がったあと深部体温が下がり寝つきがよくなります。



7月



ESSテスト(日中の眠気指数)

日中の眠気をチェックすることで質のよい睡眠がとれているかどうかわかります。次のような状況で眠くなる度合を0~3点で採点してください。0点=眠くならない、1点=たまに眠ってしまう、2点=わりと眠ってしまう、3点=ほぼ確実に眠ってしまう

- ・座って本を読んでいるとき
- ・テレビを見ているとき
- ・会議の席など他人がいる場所で何もしないでじっと座っているとき
- ・1時間続けて他人が運転する車や電車に乗っているとき
- ・午後、横になっているとき
- ・座って誰かと話をしているとき
- ・昼食後、じっと座っているとき
- ・車に乗って渋滞に巻き込まれ数分停止しているとき

いかがでしたか? 6点以上の場合にはなんらかの睡眠障害がある場合もあります。睡眠時間はとっているのに6点以上というときは専門医療機関を受診されることをお勧めします。

★大特価!!! 1台限り

リンナイ・ビルトインコンロ
RHS71W10G12R-SL(左ハイカロリー)

ワイド幅75cmタイプ・ガラストップ
クリアゴールドミラー・
全面パネル・ステンレス

(定価) **¥286,650 → ¥150,000** この機会にぜひ!!

スタミナ料理

豚スペアリブのおろしたまねぎソース(2人前)

豚スペアリブ8本(7~8cm長さ)・サラダ油大さじ1・オリーブ油大さじ1
塩コショウ少々
(ソース調味料)かつおつゆ2倍濃縮タイプ1/2カップ・たまねぎ1/4個
にんにく2片・しょうが1片・穀物酢大さじ1

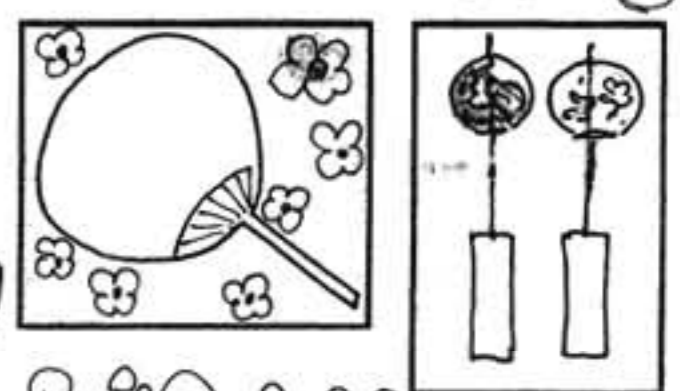
- 作り方
- ① 豚スペアリブは塩コショウをして5分おく
 - ② 玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろし、ソースをつくる
 - ③ フライパンにオリーブ油とサラダ油を入れて中火で熱し
豚スペアリブを両面に焼き色がつくまで2~3分焼く
 - ④ にじみ出た脂をペーパータオルで吸い取りソースを加える
 - ⑤ スペアリブを時々裏返しながらかつおつゆを弱火で10分蒸し焼きにする
 - ⑥ フタをとり、中火にしてソースにとろみがつくまで3~4分煮詰める

楽しく作ってみよう!♪子ども手作り教室♪ (うちわとガラスの風鈴に絵を描こう!!)

8月はお子様対象のプチ講座です。節電に役立ちそうな(?)うちわと、涼しげなガラスの風鈴に思い思いに好きな絵を描いていきましょう!お母さんやおじいちゃん、おばあちゃんとの参加もOK!小学生以上ならお子様だけの参加もOK。定員になり次第締め切りです。お申し込みはお早めに!!オヤツも出ますのでお楽しみに!
日時:8月6日(土) 午後1:30~
参加費:うちわ200円・ガラスの風鈴600円
(両方描いてもどちらかひとつでもOK!!)
定員:15名
もってくる物:絵具、クレヨン、色鉛筆など好きな画材・タオル・鉛筆(筆も持ってきてね!)



今年はずりうちわと風鈴で夏ものにえよう!!



まちなか水源
月~土 AM8:00~PM9:00
日・祝 AM8:00~PM7:00

純水+アルカリ還元なので
美味しく安全!
夏の水分補給は安心な水で!!



たんぽぽ

肝臓疲労度チェック!

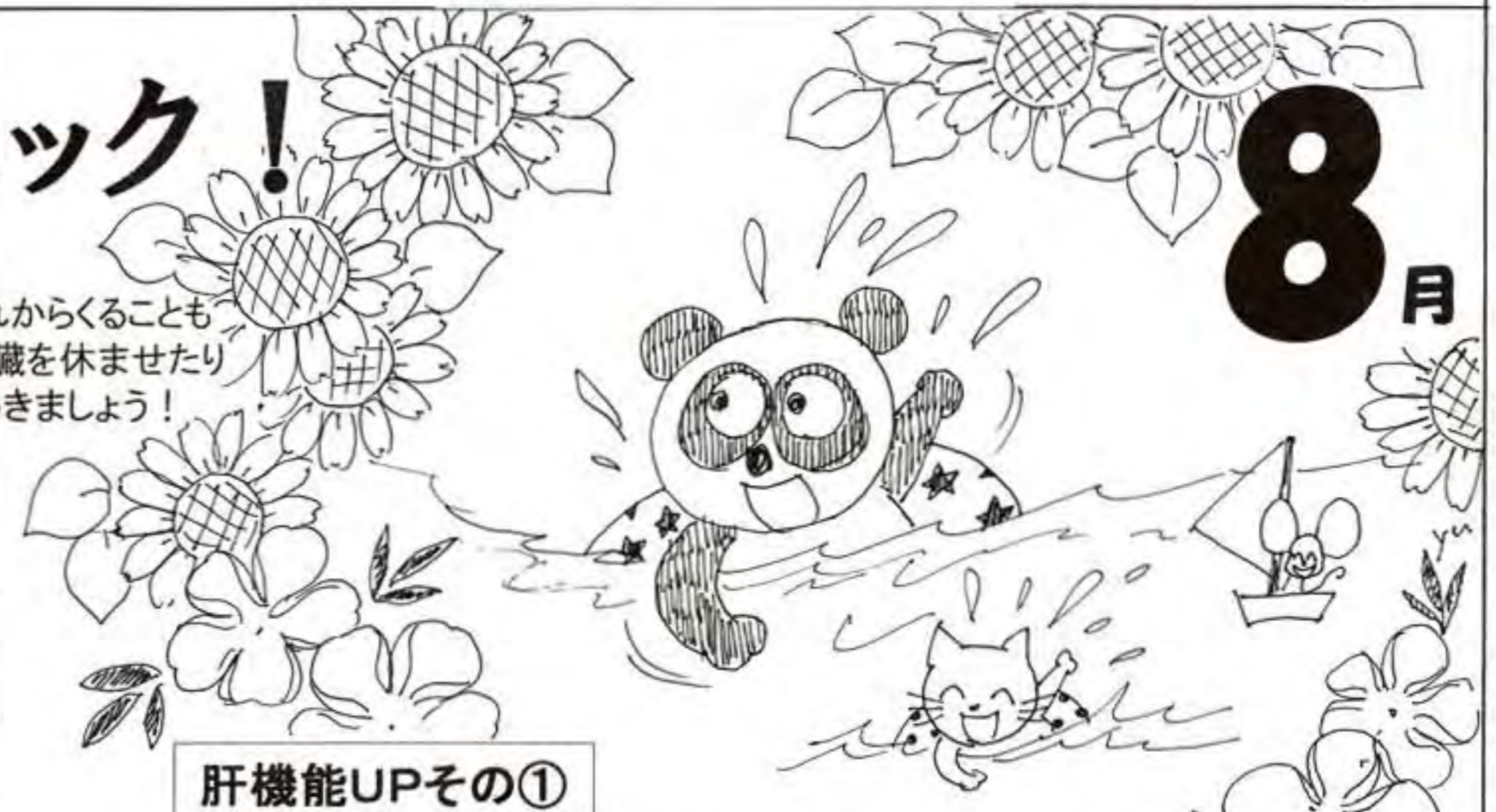
8月

夏真っ盛り! 少々バテ気味の人も出てきたのでは?!
 でも、それを気候のせいだけにしては危険です。肝臓の疲れからくることも十分考えられますので、チェックで黄色信号が出た人は、肝臓を休ませたりケアをし、肝機能をアップさせ、まだまだ続く夏を乗り越えていきましょう!

いくつ当てはまりますか?? 肝臓疲労度チェック

当てはまる項目が多いほど
肝臓は疲労しています!

- 脂っこいものが食べられない
- 疲れやすく、集中力がない
- 便秘がちである
- 体がかゆい
- イライラすることが多い
- 太っている
- 食べ物の好き嫌いが多く
- 苦しくなるまで食べる
- アルコールは毎日欠かさない
- 肋骨の下を押すと右側が痛い



肝機能UPその①

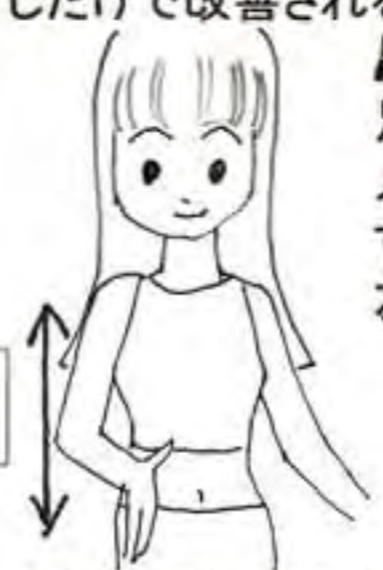
肝機能の低下はアルコールだけではなくありません。偏食、暴飲暴食、便秘、肥満、ストレスが関係することもあるため、お酒を飲まない若い女性にも起こりうる症状です。症状が軽いときはほぐしだけで改善されることも!

脇の下をさする

掌で脇から下を左右数回ずつさする
それだけで体全体がほぐれます

足つぼ「大衝」を押す

足の親指の骨と人差し指の骨が接する手前のつぼを左右3分ずつ押す



肝機能UPその②

◎質のいい睡眠で肝臓の解毒力をUP
肝臓は、手足の筋肉が休んでいる間に、盛んに働きます。ぐっすり眠った翌朝に疲れが取れるのは、肝臓がすべて解毒してくれているから。

◎たんぱく質、野菜、良質の油をバランスよく!
肝臓にたまった脂肪を排出するにはたんぱく質が必要。補酵素として働くビタミン類、オメガ3やオリーブ油などの不飽和脂肪酸も不可欠です

◎ウォーキングなど運動習慣を身につけて!
1日1万歩がひとつの指標。いつもより5cm歩幅を広げて歩くと、インナーマッスルが使われて効率よく内臓脂肪が取れます

◎入浴で体を温めて、心身とともに肝臓疲労もオフ
交感神経が緊張していると、肝臓へ流れる血液の量が減ります。体を温めて血流を促し、リラックスすると、肝臓の動きも高まります

肝機能UPその③

オルニチンの摂取

オルニチンとはシジミに多く含まれる、アミノ酸の一種。肝臓がアンモニアを解毒する回路を「オルニチンサイクル」といい、オルニチンが増えるとその機能は活性化されるそう。つまり、オルニチンの補給こそ、私たちが日々の生活の中でできる肝臓ケアの第一歩なのです。

食品名	オルニチン量 食品100gあたり	100gの目安
シジミ	10.7~15.3mg	約35個
キハダマグロ	1.9~7.2mg	刺身7~10切
スライスチーズ	0.76~8.47mg	スライス5枚
ヒラメ	0.6~4.2mg	一切れ
パン	0.4mg	1.5枚

シジミは砂出しをして冷凍すると、オルニチン含有が8倍アップします!

不足分はサプリメントを利用しましょう!

シジミの豆乳スープ



- 材料(2人分)
 シジミ(砂出し)・1パック(150g)
 レンコン・2cm、ニンジン・3cm
 スプラウト・1パック、めかぶ・1パック
 豆乳(成分無調整)・200ml
 だし汁・150ml、みそ・大さじ1~1.5

①シジミは殻と殻をこすり合わせるように分量外の塩水で洗い、ザルに上げてレンコン、ニンジンは皮をむいて1cm角に切る。スプラウトは根元を切って水で洗う。

②鍋にだし汁、シジミを入れて中火にかけ、シジミの殻が開いてきたらシジミを取り出す。だしはキッチンペーパーでこしてきれいな鍋に戻し、レンコン、ニンジンを加えて火にかける。取り出したシジミは殻から身を外す。

③野菜が柔らかくなったら、ひと煮立ちさせて無調整豆乳を加える。みそを溶き入れてシジミの身を鍋に戻す。

④トロミがついてきたら火を止めて、めかぶを加えひと混ぜする。器に注ぎ入れスプラウトをのせる



9月のプチ講座

手縫いで作るお花モチーフのペアコースター
 シンプルでナチュラルテイストのお花のコースターをペアで作ります。おうちカフェでもしたくなる可愛いコースターです★ザクザク縫うので、お裁縫がニガテな方でも大丈夫! お花のモチーフはヘアゴムにつけたり、ストラップにつけてもかわいいですよ~!

日時:9月10日(土) PM1:30~(2~3時間)
 講師:村上亜紀子先生
 参加費:700円
 持ってくる物:裁縫道具(あれば刺繍針)



まちなか水源の水は
 RO(逆浸透膜)と4つのフィルターでろ過し、95%以上の有害物質・不純物を除去した純水をアルカリ還元させています。
 安心安全でおいしい水、最高品質の水を低価格で販売しています。
 夏の水分補給はまちなか水源の水でどうぞ!

4リットル100円(指定のペットボトルのみとなります)
 ※18才以下のお子様は無料のウォーターメイト会員募集中



今夜はウチ飲み!

外で仲間とワイワイ飲むのも楽しいけれど、家でゆっくりじっくり飲むのも、また楽しいもの。最近是不況もあってか「家飲み派」が断然多くなっているそうです。そんな家飲み派の方のために簡単おつまみレシピ集です!

9月

クリームチーズの塩昆布和え 2~3人分



【材料】
 クリームチーズ80g、塩昆布(細切りタイプ)5g、大葉2~3枚、粗挽き黒コショウ

【作り方】
 1) クリームチーズは耐熱容器に入れてレンジで10~20秒加熱して柔らかくする
 2) 塩昆布と1のクリームチーズを和え、粗挽き黒コショウをふり、大葉を敷いた器にこんもり盛る

ブリのバター醤油炒め 2~3人分



【材料】
 ブリ2~3切れ、塩コショウ少々、小麦粉大さじ1~2、白ネギ1本、シメジ1パック、ピーマン1~2個、キャベツ(せん切)1/8個、カイワレ1/3パック
 <調味料>酒大さじ1.5、みりん大さじ1.5、しょうゆ大さじ1.5、バター15g、サラダ油小さじ2

【作り方】
 1) ブリは1切れを4等分に切り、塩コショウをふって5~6分おき、水分をふき取って小麦粉を薄くからめる
 2) 白ネギは長さ4~5cmに切る。シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り、ひとくち大の乱切りにする。貝われ菜は根元を少し切り落とし、長さを半分に切ってキャベツと混ぜ合わせ、器に盛る。
 3) フライパンにサラダ油、バターを中火で熱し、ブリを両面焼き色がつくまで焼き、白ネギ、シメジ、ピーマンを加えて炒め合わせる。
 4) <調味料>の材料を加えて全体にからめ、2の器に盛る。

椎茸キムチの豚肉巻き 2~3人分



【材料】
 豚肉(薄切り)5~6枚、ガーリックパウダー少々、塩コショウ少々、シイタケ(小)5~6個、白菜キムチ大さじ4~5、大葉5~6枚、小麦粉大さじ1~2、バター20g、しょうゆ小さじ2

【作り方】
 1) 豚肉は1枚づつまな板に広げ、ガーリックパウダー、塩コショウをふる。大葉はさっと洗って水気をきり軸をとって豚肉に重ねる
 2) シイタケは軸を切り落とし汚れをふきとり、白菜キムチはザックリ刻んで軽く汁気を絞りシイタケの内側にのせる。1の豚肉にシイタケをのせて包み軽く小麦粉をからめる
 3) フライパンにバターを入れて中火にかけ、2を並べ入れる。全体に焼き色がついたら醤油をまわし入れて全体にからめ、器に盛る

イワシの梅シソ春巻き 2~3人分



【材料】
 味付きイワシ缶100g、春巻きの皮2枚(4等分に切る)、梅肉少々、大葉4枚(半分に切る)、スライスチーズ2枚(4等分に切る)、小麦粉大さじ1、サラダ油大さじ4

【作り方】
 1) 春巻きの皮に大葉、チーズ、梅肉、イワシの順でのせ、皮を折り水で溶いた小麦粉のりでくっつけ、フライパンにサラダ油を熱し揚げ焼きする

タコの梅マヨ和え 2~3人分

【材料】
 ゆでタコ足1~2本、梅干し1~2個、マヨネーズ大さじ1.5~2、薄口しょうゆ少々、玉ねぎ1/2個、大葉2~3枚

【作り方】
 1) タコは一口大の乱切にする
 2) 梅干しは種をとり包丁でたたき、マヨネーズ、薄口しょうゆと合わせ、タコをからめたあと薄切りにして水にさらし絞った玉ねぎの上に盛る

まちなか水源の水を使ってみる?!
 ①焼酎やウイスキーの水割り、お湯割りとして。とてもまろやかで、うんとおいしくなると評判!
 ②氷を作ってみてください。不純物が入っていないので、透明度の高い氷ができます!!

4,2100円・給水ステーション

くまもとの水

まちなか水源

MACHINAKA SUITEN

お酒を飲むとき、気をつけてね!!

- * 飲みすぎない、自分の適量を知ろう!
- * たんぱく質の多いおつまみを一緒に食べよう!
- * ちょっとでも飲んだら運転しない!!
- * たくさん飲んだら、次の日もアルコールが残ります!ビール中びん4本飲んだら12時間は運転できません!

プチ講座のお知らせ

ラインストーンとお花のキラキラブローチ



日時: 10月15日(土)
 PM1:30~
 材料費: 1000円
 講師: 小野 由美子先生

と一つでも可愛くて、キレイ!しかも豪華です♪

