

# 暮らしのかわら版



## 春眠暁を覚えず

### 気持ちよくぐっすり眠りたい！

春眠暁を覚えず（ゆめんみんあかつきをおぼえず）とは、中国唐代の詩人 孟浩然（もうこうねん）が詠んだ詩の一節。春はぐっすり眠れるものだから、夜が明けたのに気がつかず寝坊してしまう」という意味です。そんなふうに、毎日ぐっすり眠れているでしょうか。

ご存知の通り、睡眠は全身の健康に関わります。よく寝ると身体の疲れがとれ気持ち良いものです。身体だけでなく、脳を健康に保つためにも、十分な睡眠は欠かせません。

脳では、睡眠中に成長ホルモンが分泌されたり、免疫力が増強され身体組織の修復が行われたり、日中の情報や記憶が整理・定着されたりしています。睡眠中に脳の整理（クリーニング）が行われることから、睡眠不足はアルツハイマー病の誘発原因になるのではないかと疑われています。

年齢を重ねると、睡眠が浅くなり若いころのように眠れない、と感じる人が増えてきます。これは、加齢とともに、深い眠りのノンレム睡眠が

減り、浅い眠りのレム睡眠が増えるためです。そのためちょっとした物音などで、何度も目が覚めてしまったりします。深く眠れないのは残念ですが、これは必要な睡眠が変化してきている自然現象です。ですからあまり心配する必要はありません。

質の良い睡眠を妨げる要因としてあげられるのが、ストレスやPC、スマホ画面の光、深夜まで明るい街などです。これらは、自律神経のバランスを乱すため、上手く眠れなくなる場合があります。

人は、日光を浴びると覚醒し、夜になると眠くなるという睡眠のリズムがあります。寝る前に明るい光を浴び続けると、脳が昼間だと錯覚し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしがちです。画面を間近で見るスマホは、特に要注意。画面が暗くなる夜間モードを設定したり、寝る2時間前からは電子機器を使わないようにしましょう。ストレスは、体の凝りをま

ねぎ、睡眠にも影響を与えます。寝る前に軽いストレッチやゆるめのお湯での入浴を行うと、寝つきがよくなる人が多いようです。

東洋医学では、睡眠のためのツボがいくつかあります。最も基本的な男宮（手を握って、手のひらに中指が当たるところ）と、矢眠（かかとの中央）を、痛気持ちいい程度に押しみてみましょう。ぐっすり眠って、快適な朝を迎えてください。



# かわら見聞録



## ほんと良いすきまが素敵！ 抜け感を手に入ねるには？

洋服やメイク記事で見かける「抜け感」という言葉。たとえば、肌見せて抜け感を出す「色で抜け感を意識」といったふうに使われています。大まかにいうと、どこかに力が抜けたように感じさせる部分があることを、「抜け感」と表現するようです。洋服でいうと、かっちりして重たくならないような肌見せのことを抜け感といいます。

服の着こなしで、3首 首 手

首・足首）を見せることを意識すると、自然と抜け感につながります。シャツの袖をまくって手首を見せたり、甲浅のパンツで素肌面積を広くして、コーディネートの中にバランスのよいすきまを作ってみましょう。

メイクの抜け感は、すべての

まずは、素肌のままのような部分はどこか「か所作り、頑張りすぎない感を出してみましょう。」

たとえば、きっちりメイクしているのに、まぶたにアイシャドウを塗らない、といったふうに。最初から、抜け感メイクを目指すのは、実は難易度高めです。一度すべて完璧にメイクを仕上げた後、オイルをなじませて少し落とす方法もあります。口紅だけ落としてみたり、肌をちょっと軽くしてみたり、自分なりの工夫が個性にもつながっていきます。



## 野菜先食べの極意 5分以上かけてよく噛む！



食事の内容や量だけでなく、食べる順番も健康やダイエットに影響をあたえるのでは、

といわれています。最近

広く知られる健康法が、「野菜先食べ」です。ご飯や主菜ではなく、「野菜」を先に食べることで、血糖値の急上昇を抑える効果が期待されています。

血糖値が上がると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは血糖値を下げるとともに、血中の糖分を脂肪に変えてからだに溜め込むように働きます。血糖値が急上昇すると、インスリンが必要以上に分泌され、糖分を脂肪として蓄積することに拍車がかかります。そのうえ、急上昇した血糖値が急降下する「血糖値のジェットコースターの急変

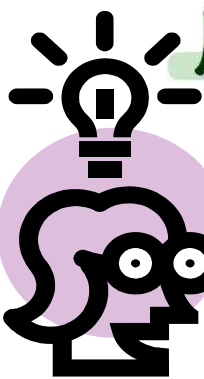
化」は、食欲を増長させてしまいます。

サラダや煮物など、食物繊維を豊富に含む野菜を先に食べると、満腹感が得られると共に、糖の吸収を穏やかにする効果があります。副菜（サラダ、煮物）→主菜（肉、魚、大豆）→炭水化物（ご飯、パン、ジャガイモ、トウモロコシなど）の順に摂取すると、食後の血糖値が上がりにくくなります。

血糖値の上昇を抑えるには、野菜を先に食べるだけでなく、もうひとつコツがあります。ある調査では野菜を先に食べても、「6割の人は早食いにより、効果が出にくかった」そうです。そのため、野菜は「5分以上の時間をかけて、できるだけゆっくり噛んで食べる」ことが大切です。







# 脳の若返りレッスン

脳は使えば使うほど強く、元気になります!

この漢字よめるかな?

1. 可愛い人気者

2. 大きなトンボ

3. 日本で一番画数が多い漢字。苗字として使われています。

## 大熊猫

## 馬大頭

## 雲龍雲龍

レッスンレベル★★★目標タイム2分 答えはレシピの下!

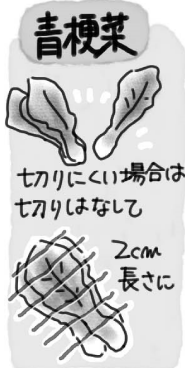
## 健康レシピ

## 豚肉と厚揚げの炒め物

厚揚げは、水切りした木綿とうふを高温で揚げたもので、味しみがよいのが特徴です。一般的な豆腐で炒め物を作ると水っぽくなるので、しっかり水切が必要ですが、油揚げをならそのまま炒めても崩れません。味も良くし、ボリュームたっぷりのおかずが手軽に出来上がります。

①青梗菜は2cm長さに切る。厚揚げは縦半分に切り、横7~8mm幅に切る。

②フライパンに油をひかずに豚肉を入れ、うすく焼き色がつくまで炒めたら端に寄せる。



### 材料(2人分)

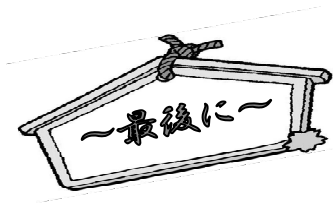
豚バラ肉.....	80g
厚揚げ.....	1枚
溶き卵.....	2個分
青梗菜.....	1株
もやし.....	小1袋
削りがつお.....	5g
しょうゆ.....	大さじ1

③厚揚げ、青梗菜、もやしを加え、厚揚げは焼き色がついたら上下を返して焼き、野菜はしんなりするまで炒める。

④しょうゆを加えて全体をさっと炒め合わせ、溶き卵と削りがつおを加え卵に火が通るまで炒め合わせる。



1. 1.5分 2. 4分 3. 1分 (「うまい」) (「うまい」) (「うまい」)



# 社長の独り言

みなさん、こんにちは。  
めっきり寒くなりましたね。今年も  
残すところ少し。

## リフォームQ&A

**1階の掃き出し窓が安全なのか心配です。防犯対策を考えたのですが、どうすればいいでしょうか。**

防犯への備えは、周辺の状態やどんな犯罪に備えるかで変わります。一般的に、1階の掃き出し窓は侵入されやすい場所のため、それを防ぐ対策が必要です。

人通りのある場所なら、掃き出し窓を道路からよく見えるようにしたほうが侵入されにくくなります。ただ、あまりに家の中が丸見えになると、かえって侵入しやすくなることもあります。反対にストーカーなどからプライ



バシーを守るには、視線を遮る工夫が必要です。

他に一般的な防犯対策としては、次のようなものがあります。目安にして納得のいく方法を検討してください。

- 防犯合わせガラスを使用する
- ロック付きクレセントと補助錠をつける
- シャッターや雨戸の設置

### こんにちは！現場監督の鈴木です。

はじめまして。4月から入社した鈴木と申します。社長とは、27年という長い付き合いになります。若い頃は、仕事はもちろん休みの日にはオートバイでツーリングをしたりして、よく一緒に過ごしました。趣味はパソコンで、3人の子どもの父親です。実は、当社に腕のいい大工がいるのはわかっていました。しかし「建物の地震に対する基準がここ2、3年でより厳しくなったことを職人にまで徹底さ

せていく必要がある」と社長から聞き、大工は腕がよいことだけではなく地震に対して正しい認識をもって施工することが重要で、それを確実にするのは工務店側の責任であることを痛感しました。是非、一緒に家づくりに関わってほしいと言われ、お受けすることにしました。安全管理も含めて、お客様にご満足いただけるよう努力してまいりますので、これからもよろしくお願いたします。



- ・会社名: 有限会社 ○○工務店
- ・社員の人数: 6名
- ・提供できるもの: 住宅の販売  
(フル装備住宅・桧柱・骨太構造の家を坪35.7万円でご提供します)
- ・モットー: 子育て世代に安くて丈夫なカッコいい家を提供したい。
- ・会社の場所: 諏訪市沖田町1-94-1
- ・連絡先: 電話0266-53-6526 / Fax0266-53-6552

今月も読んでくれてありがとう。  
来月も一生懸命作ります。  
お楽しみに！





# しあわせの処方箋

人が泣くのは弱いからじゃない。

ずっと泣かずに我慢してきたからだ。

## ジョニー・デップ

ジョニー・デップ（英: Johnny Depp）  
（1963年6月9日 - ）は、アメリカ合衆国出身の俳優、ミュージシャン。本名：ジョン・クリストファー・“ジョニー”・デップ2世（英: John Christopher “Johnny” Depp II）。  
ジョニーは、パイレーツ・オブ・カリビアン  
のジャック・スパロウ役として知られる、世界的に有名な俳優です。また、音楽活動も行って

おり、2016年にはハリウッド・ヴァンパイアーズというグループのギタリストとして、グラミー賞授賞式の舞台上で演奏も行いました。

ジョニーは、出演映画では奇抜なメイクを施した役が多く、ロックンローラーとしても派手な振る舞いを行っています。そんな、華やかな生活を送るジョニーですが、時には泣きたいこともあるでしょう。

巨額の製作費をかけた主演映画の興行成績が振るわなかったとき、私生活をマスコミに面白おかしく報道されたとき。むしろ、一般的な人より大きな苦労やプレッシャーがあったことは、想像にかたくありません。

今回ご紹介した言葉は、ジョニーが涙を流す他人を思いやったものです。こんなふうに思えるのは、彼の心根が優しいからでしょう。そして自分が痛みや悲しみを知っているからこそ、この言葉が言えるのかもしれませんがね。

～ 原文 ～

“People cry, not because they are weak. It is because they have been strong too long.”

