

鶏肉の冷や汁



材料(4人分)

- 鶏ひき肉(もも).....120g
- きゅうり.....200g
- 枝豆(さやつぎ).....100g
- A 鶏がらスープ素.....小さじ1
- 湯.....4カップ
- B 酒.....大さじ1
- 水.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1/2
- C しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- D 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ1
- ミニトマト.....2個

作り方

- ①ボウルにひき肉を入れ、手で練り、Bを加えて混ぜ合わせる。
- ②きゅうりのヘタを除いて皮をむき、一口大の乱切りにした後、塩を少々ふって5分おき、さっと熱湯にくぐらせる。枝豆は茹でてさやから出す。
- ③鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら①のひき肉を8等分にし、スプーンですくって入れる。あくを取りながら5~6分煮て、Cを加えて味を調える。Dでとろみをつけ、火を止めて粗熱をとる。
- ④③にきゅうりと枝豆を加え、冷蔵庫に入れて冷やす。ミニトマトはくし形に4等分に切る。器に冷や汁を入れて、上にトマトをのせる。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	89kcal	脂質	3.2g
たんぱく質	8.3g	塩分	1.3g



夏の睡眠

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスクにつながることもや、不眠がうつ病のようなこころの病気につながることも、日中の眠気が人為的ミスに基づく事故につながることも明らかにあります。健康のためにとても大切な睡眠ですが、夏は熱帯夜が増え、寝不足に陥る人も増えます。睡眠対策を行い心地よい眠りを手に入れ、暑い夏を乗り越えましょう！

上手に「寝つく」には？

睡眠は、まず「寝つく」ところから始まります。ところが、夏の夜はこの段階で一苦勞しなければなりません。「蒸し暑くて眠れない」とぼやいてしまったことはありませんか？ まさに高温多湿が寝つけない原因なのです。

睡眠には、深部体温(体の内部の温度)が下降し一定の温度以下にならないと寝つきにくいという特徴があります。皮膚表面から熱を逃がすシステム(熱放散)が働くと、深部体温が下がり、それに伴って体は休息状態になり眠気が訪れます。しかし、皮膚表面から熱が放散しにくい高温の環境、汗が気化しにくい多湿の環境では、深部体温が下がらず寝つきにくいのです。

寝つきが良くなったあとは、熟睡への道

良質の睡眠を得るには、しっかりと寝ること、熟睡することも大切です。睡眠のサイクルは、寝始めの3時間が最も深くなります。この時間にぐっすり眠ることが熟睡感につながります。

夏の夜は敷布団に接している部位の湿度が他の季節の倍も高まるために寝返りの回数が増えます。その度に眠りが妨げられ、目覚めないまでも眠りがとても浅くなります。深部体温を下げるための工夫とともに寝具などへの工夫も大切となってきます。

「寝苦しさ」に負けない！快眠方法

- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- お風呂に入ると、体の表面温度は上がるものの、深部体温は下がります。眠りにつく1時間ほど前までの38~40度のぬるめの入浴がおすすめです。
- 湿気、発散性に優れた寝具を使う
- 吸湿・発散性に優れた麻や接触冷感素材のパッドやシーツ、カバーなどを利用しましょう。頭寒は快眠のコツ、そばがら枕や麻枕カバーなど涼感のある物も良いでしょう。
- 目覚めたら朝日を浴びる
- 生体のリズムが整い、夜の寝つきがスムーズになります。
- エアコンを上手に使いましょう
- 防犯上、窓を開けたまま寝ることはおすすめできません。エアコンを上手に使いましょう。湿度が60%程度

度、室温は26~28度の室内環境を作ると良いです。就寝前からエアコンを使用し、3時間程度を目安にタイマー設定をするとういでしょう。

暑い夏こそ、生活リズムを整え、食習慣、運動習慣を意識しましょう。そして、睡眠環境を整え、良質な睡眠を得て暑い夏を乗り越えましょう!!

(参考)厚生労働省 健康づくりのための睡眠の指針2014)

元気づくり課 保健師

