



# 冬の朝対策

冬でもすっきり起きるコツ!

寒くなると、起きるのがつらく感じてきますよね。なかなか布団から出ることができない・・・  
そんなお悩みに効果的な“冬でもすっきり起きるコツ”をご紹介します!

## 1 食事の時間

すっきりと起きるためにはしっかりと寝ることが大切です。胃に食べ物が残った状態で寝てしまうと胃腸に負担がかかり、眠りが浅くなってしまいます。快眠のためには寝る2~3時間前に食事を済ませて、胃腸を休ませましょう。

## 2 カーテン

カーテンを少し開けて寝ると外が明るくなるにつれて室内に光が入ってきます。太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、セロトニンというホルモンの分泌が活発になります。セロトニンは夜になるとメラトニンという睡眠ホルモンに作り替えられるため、質の高い睡眠につながります。

## 3 上着の準備

寒くて布団の外に出たくないときは寒さ対策をしっかりとすることが大切です。ベッドの近くに上着や羽織るものを用意し、暖かいまま起き上げられるようにしてみましょう。また、タイマーを使い、起きる少し前に暖房をつけて部屋を暖めるのも良いでしょう。

## 4 朝食の質

たんぱく質には『睡眠ホルモン』を作る材料が含まれています。睡眠ホルモンの材料は大豆製品、乳製品、肉類、魚類、卵などに多く含まれています。たんぱく質は摂取してから14~16時間後に睡眠ホルモンになるため、これらの食べ物を朝食で食べることで夜、心地よく眠ることに繋がります。



## 血液サラサラレシピ! サバ缶と野菜の カレースープ



### 材料 3~4人分

サバ缶(水煮)	1缶
●玉ねぎ	中1/2個
●かぼちゃ	200g
●人参	中1/2本
ブロッコリー	100g
水	800ml
固形コンソメ	2個
カレー粉	小さじ2

### 作り方

- の野菜を2cm程度の角切りにし、ブロッコリーは小房にしてあらかじめ茹でておく。
- 鍋に水、●の野菜、コンソメを入れ火にかける。沸騰したら弱火~中火で野菜に火が通るまで15分程度煮る。
- 少し身をほぐしたサバ缶を汁ごと加え、アクを取りながらひと煮立ちさせ、1のブロッコリーとカレー粉も加える。

器をもって完成★

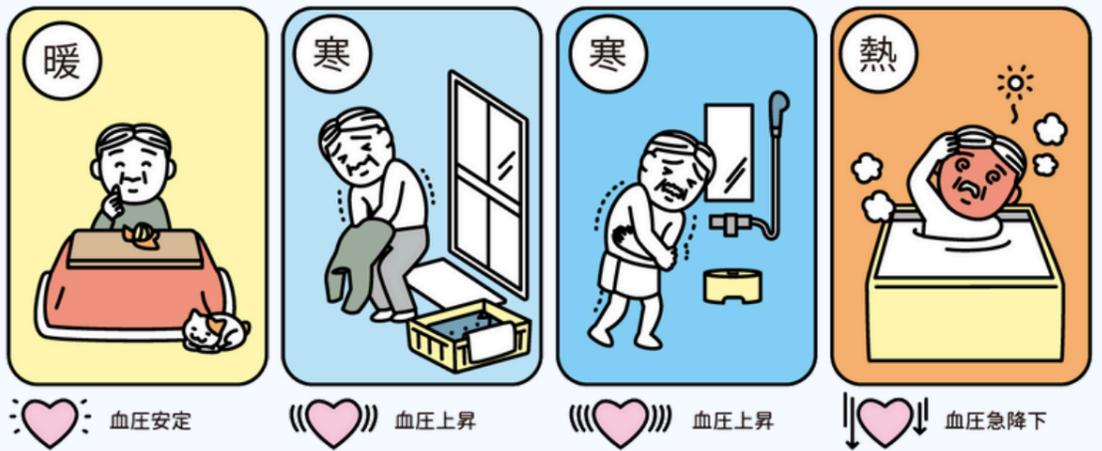


冬に起こりやすい

# ヒート ショックに ご用心!

ヒートショックとは、急激な温度変化や寒暖差により血圧が急激に変動することで、心筋梗塞や脳卒中、不整脈などを引き起こす危険が高まります。

寒さを感じると体温の発散を防ごうとするために血管が収縮し、血圧が上昇します。『温かい部屋』→『寒い脱衣所』→『すぐに熱い湯船に浸る』など、心臓の負担が増えることで心筋梗塞や脳梗塞を起こす引き金になるため注意と対策を心掛けましょう。



## ヒートショックになりやすい人

- ✓65歳以上の方
- ✓肥満気味の方
- ✓生活習慣病、不整脈がある方
- ✓睡眠時無呼吸症候群の疾患がある方
- ✓42℃以上など熱い風呂を好む方
- ✓飲酒後に入浴する方

## ヒートショックを起こさないために

### 外出時には防寒対策

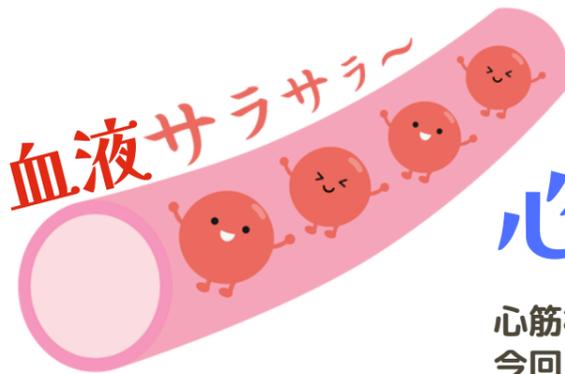
室内と屋外の急激な気温差を避け、ちょっとした外出でも、マフラーや手袋、防寒着などを着用して体を冷やさないように！散歩や運動は、寒い冬の朝は避けて、暖かい日中に行いましょう。

### 室内でも温度差に注意

家の中の寒い所と温かい部屋の温度差に注意！トイレや浴室、脱衣所など寒いところは予め温めておく。夜間のトイレや早朝の起床時などの移動時は防寒着を着用しましょう。

### 脱水に気をつけて

1日1200~1500mlの水分摂取が目標。冬場は汗もかかないので、水分摂取が少なくなりがちです。入浴後や入眠前、起床時に意識して、コップ1杯の水を飲むよう心掛けましょう！



# 食べもので 心筋梗塞・脳梗塞を防ぐ



心筋梗塞や脳梗塞を防ぐために、生活習慣の見直しや運動などもありますが、今回は血行を良くするために、血液をサラサラにする食材をご紹介します。

## DHA/EPA



多く含まれる食品

サバやイワシなどの青魚

**DHA** 血管壁の細胞の膜を柔らかくする働きがあり、血液をサラサラにする

**EPA** 血栓を防いだり、中性脂肪やコレステロールを低下させる

## アリシン



多く含まれる食品

たまねぎ、にんにく

**アリシン** 血行促進や血液の流れを正常に保ち血栓を予防する働きがあり、血液をサラサラにする。ビタミンB1の吸収を高め、血中のコレステロール上昇を抑える作用もある。

## ナットウキナーゼ



多く含まれる食品

納豆

**ナットウキナーゼ** 血栓を溶かし血液をサラサラにする。また納豆などの大豆製品にはビタミンB2が含まれており、脂質の分解の促進により、脂肪が血液中に蓄積するのを予防できる。

## ビタミンA (β-カロテン)



多く含まれる食品

にんじんやほうれん草、卵黄、うなぎ、モロヘイヤ

血管や細胞を正常に保つ。

## ビタミンC



多く含まれる食品

ピーマンやブロッコリーなどの野菜や果物全般

過剰な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があるため血液をサラサラにする。

## ビタミンE



多く含まれる食品

ナッツ類、アボカド、かぼちゃ植物油（ヒマワリ油、オリーブオイル）  
ビタミンCと同様に、過剰な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があるため血液をサラサラにする。

ビタミンA、C、E、の3つのビタミンを一緒に摂ると、血液をサラサラにする相乗効果が高まります