

▼ バックナンバーはこちら

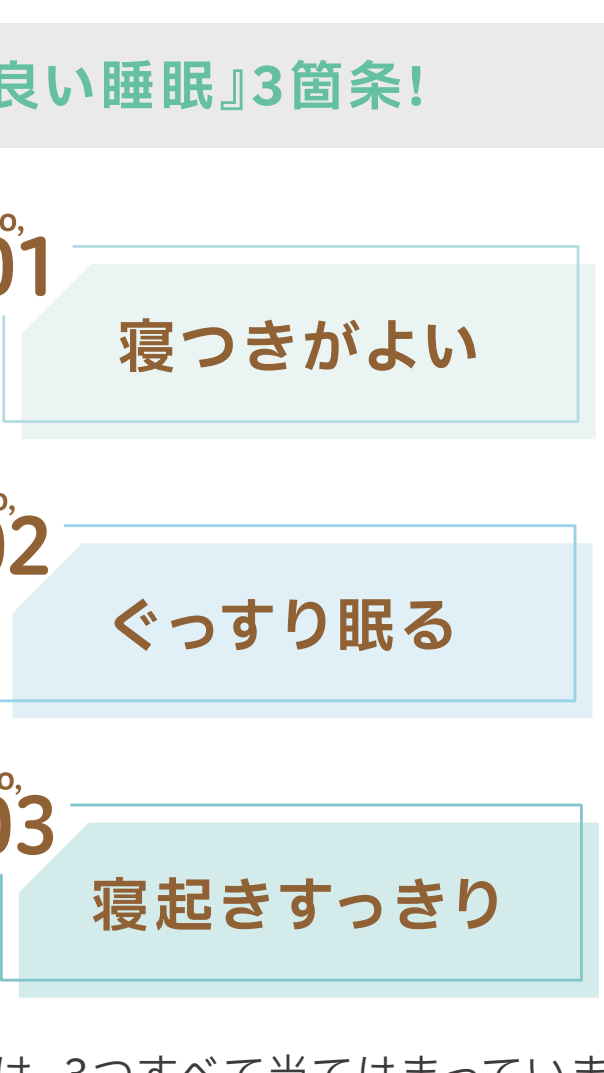
<https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html>

皆さん、こんにちは。今週も皆さんに是非知っていただきたい素敵な話題、『休養の豆知識』『知っているようで知らない 栄養のお話』の2点をお届けします♪

Contents.1

休養の豆知識

睡眠の質を上げるためには？



毎日の睡眠、しっかりとれていますか？寝ているはずなのに、元気が出ない…と感じたら、それは「**質の良い睡眠**」が不足しているのかもしれません。今回は『睡眠』のお話をお届けします♪

check 『良い睡眠』3箇条！

No.01

寝つきがよい

No.02

ぐっすり眠る

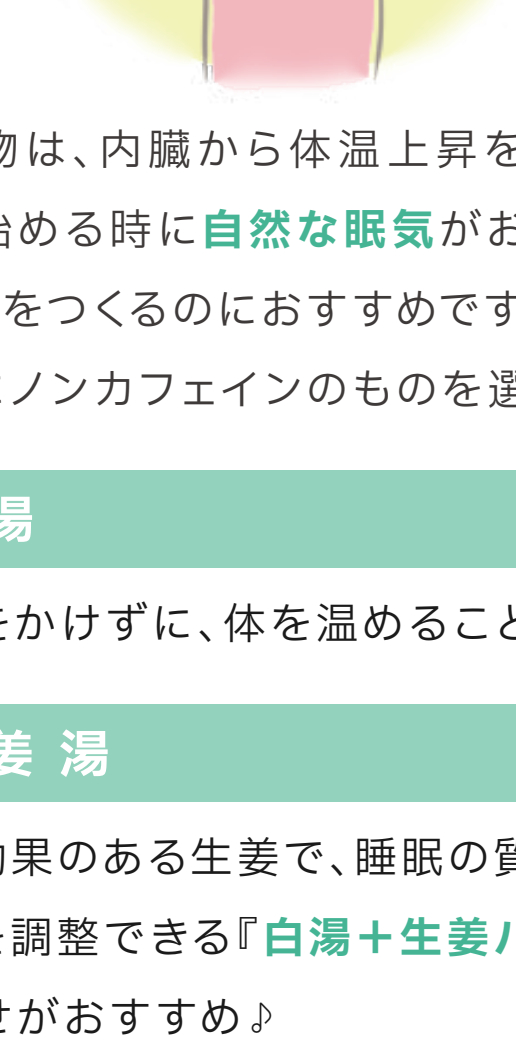
No.03

寝起きすっきり

普段の睡眠は、3つすべて当てはまっていますか？睡眠は、体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と相関関係があり、これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。

Part.1 睡眠の質を向上させる方法①

就寝3時間前には夕食を済ませる！



就寝時には消化活動が終わっていることが理想的。食事後すぐに寝てしまうと体は消化活動を優先する為、内臓が休息する時間が短くなり、同じ睡眠時間でも**浅い眠りや、疲れの抜けにくさの原因**となります。

帰宅から就寝までの時間がどうしても短くなる時は、**消化の良いものを少量**摂るなど工夫すると◎

Point 低エネルギー・低脂肪の食材

夜遅い時間の食事は身体に脂肪が蓄積しやすいため、脂質を摂り過ぎに注意すると◎

豆腐や白身魚、サラダチキン等、低脂肪で良質のたんぱく質の多い食材が理想的です。

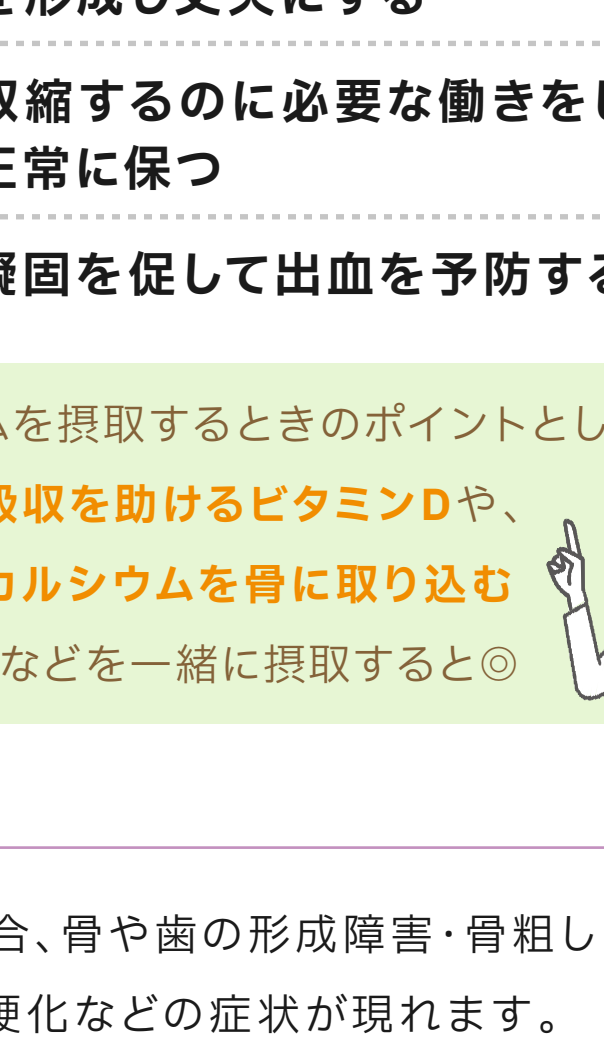
Point なるべく油は使わず、野菜中心に！

生、茹でる、蒸すといった調理法がおすすめ。主食はお粥・うどん等、消化の良い物を少量にし、野菜を中心に食べます。

野菜や汁物から先に食べて満腹感を感じることで主食の量を抑えることができます♪

Part.2 睡眠の質を向上させる方法②

温かい飲み物で自然な眠気を促す！



温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始める時に**自然な眠気**がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。

Point 白湯

胃腸に負担をかけずに、体を温めることができます。

Point 生姜湯

体を温める効果のある生姜で、睡眠の質を高めます。自分で甘さを調整できる『**白湯＋生姜パウダー**』などの組み合わせがおすすめ♪

Point カモミールティー

カモミールティーはヨーロッパで古くから**不眠症対策**に使われていたとされ、心身をリラックスしてくれる香りが特徴です。また湯気は鼻づまりの改善や、睡眠時に口呼吸になりやすいのを防ぎます。

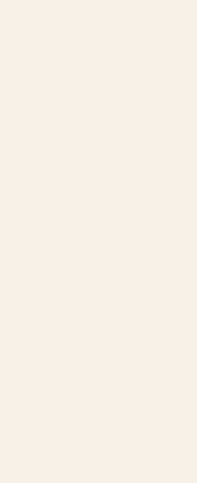
いかがでしたか？睡眠の質を改善することで、身体には様々な良い影響が出てきます。また、調理法の工夫や、白湯など日常のちょっとした工夫でも改善につながる方法があります。是非お試しください♪

Contents.2

知っているようで知らない 栄養のお話

ミネラルってなに？

5大栄養素の一つでもあり、身体にとって重要な働きを担うミネラル。けれどもミネラルといっても、実は様々な種類があり、身体に必要な必須ミネラルは16種類あります。今回は「知っているようで知らない、ミネラル」についてお話しします！



Check.1 ミネラルとは？

ミネラルとは、人の体を構成する成分でもあります。体の働きを助ける物質でもあります。

代表的な体の構成成分としては、カルシウム、リンなどがあります。機能性物質としては、鉄や銅、亜鉛などのミネラルが上げられます。

なおミネラルは**体内で合成されないため、食事から摂る必要がある栄養素**です。

Check.2 ミネラル①：カルシウム

人体に最も多く含まれるミネラルで歯、骨はもちろんのこと、血液をはじめ体内の様々な部分に含まれています。

役割

- ① **骨や歯を形成し丈夫にする**
- ② **筋肉が収縮するのに必要な働きをし、神経伝達を正常に保つ**
- ③ **血液の凝固を促して出血を予防する**

カルシウムを摂取するときのポイントとして、カルシウムの**吸収を助けるビタミンD**や、吸収した**カルシウムを骨に取り込むビタミンK**などを一緒に摂取すると◎

不足

不足した場合、骨や歯の形成障害・骨粗しょう症・高血圧・動脈硬化などの症状が現れます。

※病気や薬剤により不足する場合があります。お医者さんの指示に従いましょう。

但し、リンは、食品添加物として多く使われているため、**過剰摂取に気を付けましょう**。

ミネラルの中でも、カルシウムは意識して摂取しないと不足しがちな栄養素であるのに対し、リンは食品添加物として使用されるため無意識に過剰摂取になりがちです。少しずつ食生活の見直しのきっかけにしてみてくださいね♪

次回は「鉄」と「亜鉛」についてお話しします！

＼サプリメントで効率的に補給！／

マルチミネラルプレミアム

サプリメント

しっかり摂取したいと思っても、日々の食事だけでは必要摂取量を取ることは中々難しいもの…

そんな現代人の食生活に着目したのが、「マルチミネラルプレミアム」！6大栄養素の一つである**ミネラルをはじめ、マグネシウムやヘム鉄、亜鉛、カルシウム**など、現代人が不足しがちな**12種類のミネラルをバランスよく配合**！詳しくは、お気軽に店頭スタッフへお尋ねください♪

次回もお楽しみに！