“こころ”も“からだ”もリラックス　冬の快適睡眠術

室温、体温…温度管理が快眠のきめ手

△室温は20℃くらいに

暖房の普及で、冬は寒くて眠れない、などということはほとんどなくなったでしょうが、一部の人、例えば冷え性の人などにとっては歓迎されない季節かもしれません。

冬でも「春眠」なみの快適な眠りを確保するには、この季節なりの工夫が必要です。

まず寒さへの備えからみていきましょう。

暖房が普及しているからといって、寝室を一晩中暖めておくのは感心しません。人間が快適に眠れる室温は18～20℃、湿度は50～60％とされています。暖房をつけ放しのまま眠りについても、室温が上がりすぎては逆に眠りが浅くなってしまいますし、部屋の乾燥も進み、のどが渇いて目が覚めてしまうでしょう。

通常、起きて活動しているときの暖房の温度設定は23℃前後にしていることが多いようですが、就寝前には20℃くらいに下げた設定をし、なおかつタイマーをかけて1時間くらいで自動的にスイッチが切れるようにしておくとよいでしょう。

また、乾燥対策には加湿器を使うことも考えましょう。それより、就寝1～2時間前に20℃くらいの温度設定で部屋を暖めておき、スイッチを切って眠りにつくほうがいいかもしれません。寝室内に蓄積された暖かさにより、就寝中にちょうどよい室温に下がっていきます。

△手足のラジエーター効果を上げる

人間のほうの体温のメカニズムについても考えてみましょう。

人間は体の深部の体温が下がってくると脳の働きが低下して眠気を感じます。眠くなると手足がポカポカと温かく感じた経験はありませんか。これは末梢の血管を拡張して体内の熱を放散して眠りに入ろうとしているためで、手足の末梢血管は体熱を放散するラジエーターのようなものなのです。

ところが、いつも手足が冷たい冷え性の人はこの仕組みを有効に活用できないため、寒い時期はなかなか寝つけないことがあります。そこで、冬の寝つきをよくするには、就寝の1時間くらい前に40℃前後のぬるめのお風呂にゆっくりつかっておくとよいでしょう。こうして適度に体温を上げておくと、眠りにつくころには体温が下がって眠気がおきやすくなります。

同様に体温を上げておく方法として、軽めの運動があります。寝る3～4時間前に、ウオーキングのような軽い運動を30分ほど、少し汗ばむ程度にやっておくと、少し上昇した体温が、寝るころには下がってくるというわけです。

（3面につづく ↖）

△睡眠に関係するホルモン「メラトニン」の分泌を促す

もう一つ、体の働きで重要なポイントがあります。それはホルモンの分泌です。私たちの脳内では、眠気の発現と関連するメラトニンというホルモンが分泌されます。

メラトニンはだいたい夜9時ころから分泌が高まって眠気を促し、朝の6時ころになると分泌が抑えられて目が覚めるというリズムを刻んでいます。

メラトニンの分泌と深くかかわっているのは、人間の「体内時計」の働きです。人間の睡眠・覚醒のリズムは約25時間なのですが、私たちはこれを1日24時間のリズムに修正して生活しています。

このときに重要なのは朝の太陽の光です。朝目覚めて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、メラトニン分泌の規則正しいリズムを整えるのです。メラトニンは朝目覚めてからだいたい14時間後から分泌量が増え出し、その2時間後くらいから眠気が訪れます。日照時間が短い冬はメラトニンの分泌は少なめ。だからこそ冬は、午前中にできるだけ日の光を浴びておくということも、快眠を得るための重要なポイントになります。

（メグミ薬局）

おもしろ食べ物紀行　第9回「ハントンライス」？

さて、地域限定グルメのご紹介です。

石川県金沢市の洋食店で生まれたのが「ハントンライス」なる一品！　オリジナルは、ケチャップで味付けしたバターライスの上に半熟玉子焼きを載せ、白身魚のフライをトッピングしてケチャップとタルタルソースをかけたものとされています。

現在はライスの部分は、ケチャップライスのほか、チキンライスやピラフに、トッピングも白身魚・エビフライ・豚カツなど、ソースもケチャップ・デミグラスソース・タルタルソース・マヨネーズなどと、さまざまな組み合わせでお店がしのぎを削っています。

ネーミングの由来ですが、ハンガリーの「ハン」とフランス語でマグロを意味するトンの合体語と言われていますが、なぜそうなのかは「？」。

でも考えてみれば、冷蔵庫のあまり物でもアイデアひとつでハントンライスに変身できるので、あなたのオリジナルを作ってみては？

（Byグルマン・丸山）

お知らせ

今日2月9日は土曜市。おなじみ野菜・果物の大特価市です。雪や寒さで品揃えが大変な時期ですが、できるだけお買得品を用意します。

昼12時～
駅前グリーンモール
☆　☆

12日は火曜市。同じく野菜・果物の大特価市です。

午後1時30分～
駅前グリーンモール

地方発送　ふる里～宅配便～

信州佐久
企うすだ鯉店
tel/fax0267-62-0538

たとえば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。
“おふくろの味”とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。
半日ほどあれば十分まにあいますので
お気軽にご注文ください。

特製うま煮
Mサイズ1切　450円(税込)
●お土産に（パック/箱入り）
5切入り　2350円(税込)
10切入り　4650円(税込)
※なん切れでもok！

佐久市中込1-24-1　AM8:00～PM7:00（水曜定休）
ホームページ　http://nakagomi.jp/koi
Eメール　koi@nakagomi.jp
なかごみ

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6～1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【　生の輪切2000円➡うま煮2250円　】

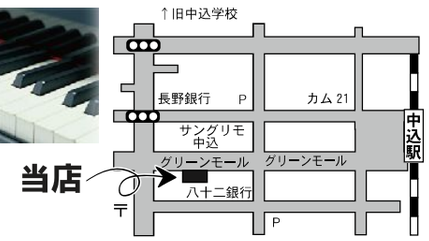
※特製うま煮は日持はちしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召し上がり下さい。

ごりやあたまげた。鯉の塩焼
1ぴき丸ごと姿焼き
1700円・2100円
2500円・2900円
3200円・3600円

ピアノ買取りいたします
本年も豊富な品揃えでご来店をお待ちしております
ピアノのことなら何でも相談に応じます
● 鍵盤タッチが重いピアノ軽くできます
● 変色したりヒビ割れた鍵盤の張替えできます
● 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります
などなど、いろいろなご要望にお応えします

お客様の声
「タッチが軽くなり、とても長時間の練習ができるようになりました」
「買い替えなければダメかと思っていた思い出のある古いピアノを買い替えずに済みました」

中川ピアノ店　佐久市中込1-20-8　☎62-4400
中川ピアノ調律研究所　佐久市平賀上宿4201　☎62-9963



法事のご会食・歓送迎会
※参考…先頃ご用命頂きました23回忌・50回忌のお献立例(¥4,000)
・和え物
・茶碗蒸し
・お造り
・鮎の塩焼き（又は鯉のうま煮）
・炊き合わせ
・スモークサーモンのサラダ仕立て
・天ぷら
・いくら丼
・お吸い物
・椀そば　・フルーツ

心を込めたご法要を始め各種ご宴会承ります。（お料理@3,000円～）
季節・お集まりの主旨・ご予算に応じて献立が変わります。ご相談ください。
※引出物持ち込み可
※10名様の少人数可

気軽にお電話下さい　TEL 0267-62-6200　佐久市中込2-14-30
ホテル ナカジマ

安い・簡単・スピーディー セルフガソリンスタンド
お得なプリカ販売中！
この冬もポリ缶灯油はセルフがお得！
営業時間 朝 7:00～夜11:00
TEISEKI (株)木内石油 第1SS
佐久市中込1-28-16　☎ 62-4523
2万円プリカご使用で 4円引き/L
（灯油のみ3円引き/L）
1万円プリカご使用で 2円引き/L
5千円プリカご使用で 1円引き/L