

ルピナス



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課 (74-1111)

冬は睡眠の質が低下しやすい季節です

「身体が冷えて寝つけない」「寝不足でなんだかボーっとする」などありませんか？寒いと睡眠環境を整えたり、体温を調節したりするのが難しく、よい睡眠を取りづらくなります。そこで今回は睡眠についてお伝えします。

睡眠の効果を知ろう

<p>成長ホルモンが分泌される</p>  <p>筋肉や骨が強くなる</p>	<p>免疫力アップ</p>  <p>ウィルスや風邪に負けない身体作りを促す</p>	<p>記憶力アップ</p> <p>日中学習した内容を睡眠中に再活性し、記憶の整理などを行っている</p> 	<p>日中の集中力が高まる</p>  <p>授業や運動に集中できる</p>
<p>ストレスが緩和される</p>  <p>寝ることにより「嫌な記憶」を消去できる</p>	<p>美肌効果</p>  <p>肌トラブルを抑え、美肌を生成を促す</p>	<p>生活習慣病を予防する</p>  <p>睡眠が不足すると生活習慣病のリスクが上がる</p>	<p>疲労が回復する</p>  <p>疲れがとれ、心も身体も元気になる</p>

上手な睡眠のとり方チェックリスト



- できるだけ同じ時間に寝起きする（体内時計を整える）
- 寝る前のテレビやゲーム、スマホを控える
- 寝室の温度設定は夏：28℃前後、冬：18℃前後にする
※就寝1～2時間前の入浴がおすすめです。
- 寝る前にアルコールは摂取しない（浅い眠りになるため）
- 夕方からのコーヒーなどのカフェインは控える
※寝る前は白湯やホットミルクなどがおすすめです。
- 日中にしっかりと日光を浴びる
- 食事はなるべく決まった時間にバランスよく食べる

※特にたんぱく質（肉、魚、卵、豆類など）が不足すると睡眠ホルモンに悪影響を及ぼし、睡眠リズムが乱れたり、眠りにくくなるので、しっかり摂りましょう

2月3日は節分です！今年の恵方は「東北東」

節分とは季節の変わり目を意味します。季節の変わり目には鬼がやってくると信じられていたため、豆をまいて、鬼を追い払い一年間病気にかからず、幸せに過ごすことができるように願う行事です。



いわし柁

柁の枝に焼いたイワシの頭をさして戸口に飾って魔除けにします



恵方巻

商売繁盛などを願い、その年の神様のいる方角（＝恵方）を向いて、太巻きを黙って食べます

豆まき

「魔を滅する（悪いことをなくす）」という語呂合わせから、豆をまくことで病や災いを祓い、さらにその豆を食べることで力を頂けると考えられていたそうです



大豆には嬉しい栄養がたっぷり！

- イソフラボン** 年齢と共に減少する女性ホルモンと同様の働きをするので、骨粗鬆症の予防や更年期の不調を改善する
- 大豆サポニン** 体の老化を防ぐ抗酸化作用があり、血中脂質も下げる
- 大豆レシチン** 悪玉コレステロールが血管に沈着するのを防ぎ、動脈硬化を予防する

健康・簡単・お得レシピ紹介

節分の福豆って余りませんか？今回は福豆を使ったレシピをご紹介します。大豆は「畑の肉」とも言われ、栄養たっぷり！余すことなく美味しくいただきましょう！

残り福豆de炊き込みご飯

【材料（2合分）】

- 米 …… 2合
- 水 …… 2合の目盛り
- 残り福豆 …… 40g
- しらす …… 40g
- (鶏肉、ツナ缶、ちくわなどでもOK)
- 人参 …… 1/5本
- 油あげ …… 1枚
- しめじ …… 40g
- 三つ葉 …… 適量
- めんつゆ（4倍濃縮）… 大さじ3

【作り方】

- 1.米を洗い、ざるに上げて水を切っておく。
- 2.具材は食べやすい大きさに切る。
- 3.米を釜に移し、調味料を入れてから2合の目盛りまで水を入れ、しっかり混ぜておく。その上に福豆→その他の具材を順次入れ、普通に炊飯する。
- 4.炊きあがったら混ぜ合わせ、三つ葉を飾り完成。



福豆の砂糖衣

【材料】

- 残り福豆 …… 30～50g
- 砂糖 …… 大さじ3杯
- 水 …… 大さじ1杯

【作り方】

- 1.砂糖と水を火にかける。
- 2.フツフツとしてきたら、弱火にし、とろみがついたら火を止める。※こげないように注意する。
- 3.そこに福豆を入れ絡める。透明の砂糖水がだんだんと白く衣になってくる。パラパラになれば、福豆の砂糖衣の完成。



どちらも簡単にできますので、
一度お試しください！



炊き込みご飯茶碗一杯150gあたり：エネルギー：355kcal、食塩相当量：1.6g
福豆の砂糖衣30gあたり：エネルギー：234kcal、食塩相当量：0g

