



**東尼崎センター**  
東尼崎センターは7人の仲間で毎日超元気をお届けしています★  
尼崎市東部のエリアで活動していて最寄駅はJR尼崎駅！駅前開発も進み活気あふれる街並みの中、少し離れば下町情緒も残るエリアにあるセンターです🌱

**山里食品さま**



地元では超有名な精肉店!!!中でも店頭で焼いているホルモン焼きはお酒のつまみに最適です🍷  
「土日祝は来店客が多いのでぜひ平日にお待ちしております」とのことです🍷

■兵庫東尼崎市潮江1丁目28-12 ■営業時間/12時～19時  
■定休日/月曜日 ■TEL/06-6499-3391

**今月のセンター & お客さま紹介**



**SPOT 潮江緑遊公園**  
JR尼崎駅西側にある広々とした緑の多い公園です🌱これから暖かくなったら公園内でお弁当を食べたり、日光浴、運動をしたりと親子で楽しめるスポット★お出かけ日和にぜひ立ち寄ってみてください🍷  
■兵庫東尼崎市潮江5-5-40  
■TEL/06-6489-6531(尼崎市都市整備局 土木部 公園維持課)

**lea lea コッペパン専門店さま**



国産小麦100%!!!その他材料にこだわりを持って店主が一人で日々作っておられます★  
安全、安心🍷バリエーションメニュー豊富でお買い物に訪れては「どれにしようかな〜?」と楽しめる  
お店📍近くに来られた際はぜひ一度食べてみてください🍷  
■兵庫東尼崎市次屋1-14-7  
■営業時間/11時～17時30分 ※無くなり次第終了  
■定休日/日・月・火・祝

人も地球も健康に **Yakult**  
近畿中央ヤクルト販売株式会社  
おすすめ期間 / 4月1日(月)～30日(火)

**乳酸菌のココロ**

2024  
**4**  
特集

眠りの質を高めよう!

**生活習慣病予防にしっかり睡眠を**

睡眠不足は、私たちの生活にさまざまな悪影響をおよぼします。夜更かしした翌日などは、頭がぼーっとして注意力が散漫になったり、集中力が低下して仕事の効率が下がります。そうした状態が数か月も続くと集中力や注意力、記憶力や活力などがさらに低下し、不安やイライラ、自信喪失、疲労感などといった症状も出て、大きなストレスになります。健康的で活動的な生活を上げるための「睡眠」について考えてみましょう。

**睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める**

最近の研究では睡眠不足が生活習慣病を引き起こすことも分かってきました。  
◆夜遅くまで起きている人、眠りの浅い人…常に緊張状態である交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、高血圧を招くと考えられています。  
◆睡眠不足…血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くするため、糖尿病の発症リスクを高めることが分かっています。また、食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと考えられています。

**眠りで大切なのは量より質**

健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。まずはしっかり睡眠をとることが重要です。一般的に「理想的な睡眠は8時間」といわれていますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

**快眠を誘う生活習慣のポイント**

 1日3食の食事を規則正しくとる	 寝る時間と起きる時間を毎日一定にする	 朝目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる	 就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする	 入浴は就寝2～3時間前に	 就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える	 就寝前はパソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない
---------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------	-----------------------------------	--

出典元: 全国健康保険協会 健康サポート 生活習慣病とその予防【睡眠】眠りの質を高めよう!

**腸元気コラム** 管理栄養士 小寺実里の  
チョコ〜元気

**カフェインの入っている飲み物**  
眠気を覚ますのに有効と言われている「カフェイン」! タイミングに合わせてうまく「カフェイン」と付き合っていけるようにカフェインを含む飲み物とおすすめのノンカフェインの飲み物をご紹介します🍷

コーヒー(浸出液)	COFFEE	60mg/100ml
紅茶(浸出液)	TEA	30mg/100ml
せん茶(浸出液)、ウーロン茶(浸出液)		20mg/100ml
エナジードリンク または 眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)		32~300mg/100ml (商品1本当たりでは、36~150mg)

※入れ方や商品によって異なるので、あくまで目安です。  
出典: 「文部科学省:日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」 「文部科学省:日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」 「農林水産省ウェブサイト:カフェインの過剰摂取について」

**ノンカフェインの飲み物**  
そば茶、カモミールティー など  
※商品によって異なります。

知らないうちについついカフェインの摂取量が過剰にならないように注意していきましょう!

**ココロにごちそう 今月のレシピ**  
具たくさん! ミネストローネ

【材料】(4人分)  
じゃがいも ……200g(約2個)  
玉ねぎ ……55g(約1/2個)  
マッシュルーム ……40g(約4個)  
しめじ ……45g  
いんげん ……13g(約4本)  
ミックスビーンズ ……75g  
オリーブオイル ……大さじ2  
塩 ……少々  
パセリ ……適量

【作り方】  
①じゃがいも、玉ねぎは1cm角に切る。マッシュルームは薄切り、しめじは石づきをとってほくほくしておく。いんげんは2cmの長さに切る。  
②鍋にオリーブオイルをしき中火で熱し、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじを入れ炒める。  
③しっかり炒めたら②に[A]とミックスビーンズを加え中火でしっかり煮る。  
④全体が温まったらいんげんを加え弱火で2分ほど煮て塩で味を整える。  
⑤スープカップに盛り付けてパセリをちらして完成!

【材料】(4人分)  
水 ……360ml  
[A] トマト缶 ……200g  
みそ ……大さじ1・1/2

**ミスターココロ**  
洛西口 ようこメンタルクリニック 中村 陽子 医師

「春眠暁を覚えず」はうららかな春の睡眠の心地良さを表しています。しかし、私たちにとっての春は、新年度の期待と不安が入り交じってストレス反応が出やすく、花粉症や花冷えなど、自律神経が乱れる季節でもあります。このため、眠れなかつたり、逆に眠気が続いたり、快適な睡眠と目覚めを妨げます。

十分な睡眠は、上記のように生活習慣病だけでなく、アルツハイマー型認知症やうつ病などにも関係すると言われています。ゆとりある生活を心がけ、「快眠を誘う生活習慣のポイント」はどれも欠かせません。日が暮れたら五感への刺激物を避けて、体に心地良い温度や湿度を保ち、一日の緊張をほぐしましょう。私は就寝前にスマートフォンを機内モードにしています。

診察室でも、季節の変わり目には不眠のご相談が増えてきます。患者様の立場で一緒に生活を見直し、「ぐっすり眠った感覚」を妨げる原因をひとつひとつ取り除くように知恵を絞っています。みなさんも軽やかな気持ちで、命輝く季節である春を謳歌しませんか。

**費用無料!** 2024年度ヤクルトの健康セミナーご依頼絶対受付中!

管理栄養士・栄養士や健康管理士一般指導員の資格を持った講師が費用無料で健康セミナーを実施いたします!うれしいお土産付き★  
さまざまな世代の方に合わせて主に腸の健康や腸内細菌のお話はもちろん、認知症予防や感染症予防など全12項目ございます🍷

近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報課  
TEL 0120-84-8960  
※平日 9:00 ~ 16:00 土日祝・夏季休業・年末年始休み

**TV番組紹介**  
Eテレ 毎週月曜~木曜 午後8時30分

**きょうの健康**  
NHKにて放映中、日々の健康づくりに役立つ情報満載のテレビ番組です。

4月の放送テーマ  
**新生活は快眠から**  
●健康寿命をのばそう!  
●シニアの1分筋トレ など

ご依頼・お問い合わせ 近畿中央ヤクルト販売株式会社  
通話料無料 ヤクルト 本社 大阪府茨木市  
**0120-84-8960**  
【受付時間】9:00~16:00(土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始等を除く)  
受付時間以外の対応については弊社ホームページまたはFAX(072-635-1421)からお問い合わせください。

楽しいコンテンツがたくさん! 弊社ホームページはこちら  
https://kinkichuo-yakult.co.jp/

キャンペーン・商品健康お役立ち情報を配信中  
@kinkichuo\_yakult

ヤクルトレディのお仕事にご興味のある方はこちら  
@kinchu\_takuhai