



あづみ新聞

No.190 2022-10月号



株式会社 三協住宅

「食べてすぐ寝ると太る」は嘘？本当？

デメリットは？

デメリット①脂肪の蓄積につながる
エネルギーの消費量は活動している時間よりも、寝ている時間が少ないため、エネルギー消費がスムーズに行われず、脂肪の蓄積にながって太る可能性があります。

また、夕方以降から、体内時計を調節する“時計遺伝子”的一種である「BMAL1遺伝子」とのたんぱく質が活性化します。このたんぱく質は脂肪を蓄積して、分解を抑える働きを持っているため、直後に寝てしまうような夜遅い食事では、特に脂肪の蓄積が促進されてしまつのです。

デメリット②睡眠の質が下がる

食べたものの消化にエネルギーが使われることで、睡眠を妨げられ、睡眠の質が下がつてしまふ可能性があります。

良質な睡眠を取るためにも、就寝の2～3時間前までに食事を済ませるようにします。睡眠の質の低下は、疲労を翌日に持ち越すことになります。疲労が溜まつ

デメリットは？

デメリット①脂肪の蓄積につながる
エネルギーの消費量は活動している時間よりも、寝ている時間が少ないため、エネルギー消費がスムーズに行われず、脂肪の蓄積にながって太る可能性があります。

また、夕方以降から、体内時計を調節する“時計遺伝子”的一種である「BMAL1遺伝子」とのたんぱく質が活性化します。このたんぱく質は脂肪を蓄積して、分解を抑える働きを持っているため、直後に寝てしまうような夜遅い食事では、特に脂肪の蓄積が促進されてしまつのです。

デメリット②睡眠の質が下がる

食べたものの消化にエネルギーが使われることで、睡眠を妨げられ、睡眠の質が下がつてしまふ可能性があります。



「食べてすぐ寝ると太る」と言われますが、気になるのは体形の問題だけではありません。長期的に見てもさまざまな病気のリスクが上がります。理想の夕食の時間帯と、遅い夕食になりがちな人でもできる食生活の工夫のお伝えします。

夜間、睡眠直前の食事はNG！

た体は代謝が下がりやすくなるため、健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

デメリット③病気の発症リスクが上がる

食後は胃酸の逆流が生じやすい時間帯であることから、食後すぐ横になると、逆流した胃酸で食道の粘膜がただれてしまい、逆流性食道炎を起こすリスクがあります。

逆流性食道炎を起こすと、胸焼けや胃もたれ、げっぷ、喉の違和感や咳、声のかすれなどが起こり、日常生活に支障をきたす可能性もあります。



理想的な夕食の時間帯・タイミング

では夕食は何時に食べるのが理想的なのでしょうか？以前は「18時」「できれば19時までに」といった「理想的な夕食時間」が挙げられたこともありましたが、個々人で生活リズムは異なるため、現実的ではないでしよう。

一概に時刻で考えるのではなく、「就寝の2時間前までには食事が終わっていることが望ましい」と、時間帯で考えるのがよいと思います。

ベストな状態を守り続けるのは、

忙しいときなど、どうしても夕食が遅くなってしまう場合もあります。そんなときは、

- ・高エネルギーの食事を避ける
- ・脂肪・糖質の多い食事を避ける
- ・食事の量を通常の食事より抑える
- ・といった点に気をつけると、悪影響を少なくすることができます。

寝る前の高エネルギーの食事、脂肪・糖質の多い食事を避けると、脂肪の蓄積だけでなく、消化不良による睡眠の質の低下も防げます。

寝る前の高エネルギーの食事、脂肪・糖質の多い食事を避けると、脂肪の蓄積だけでなく、消化不良による睡眠の質の低下も防げます。

大変ですが、少しでもよい状態を目指して、バランスをとつていただきましょう。

夕食が夜遅くなりそうな日は

忙しいときなど、どうしても夕食が遅くなってしまう場合もあります。

・脂肪・糖質の多い食事を避ける

やむを得ず、食べてすぐ寝るときは、味付けは、さっぱりとしたものを選び、野菜スープや味噌汁・大豆製品などを選ぶのがおすすめです。

自分で自身の生活で無理なく続けられる健康的な食生活を送れるよう、ぜひ工夫してみてください。

知ったかぶり健康情報 「酔って性格が変わるのはなぜ？」

お酒はうまく飲めば楽しいですが、度を超すと、思わぬ失敗を起こしてしまうこともあります。お付き合い程度にお酒が飲めるという平均的な人がビール大瓶1本くらいに含まれるエタノールを摂取すると、陽気な気分になり、会話もはずみできます。一般的には、これくらいのお酒を楽しむ適量です。



ところが、ビール大瓶3本くらいになると、気が大きくなり、大声でがなりたてたり、怒りっぽくなったりします。人によっては、急に泣き出したり、笑いが止まらなくなったりと、本能的な感情があらわになります。さらに飲み続けてビール大瓶4~6本になると、「酩酊期（めいていき）」という、すっかり酔っぱらった状態になります。それ以上飲むと、まともに立てなくなり、意識もはっきりしなくなります。ひどい場合には、急性エタノール中毒で死んでしまう危険もあります。



●酔って性格が変わるのはなぜ？

お酒に含まれていて私たちを酔わせる成分は、アルコールの一種である「エタノール」です。エタノールは脳に作用すると、麻酔薬のように神経を麻痺させます。しかし、脳全体にエタノールが行き渡っても、すべての場所が同じように麻痺されるわけではありません。脳の中でもっともエタノールに敏感なのは、前頭前野。次いで、他の大脳新皮質、大脳辺縁系です。

●エタノールで外れる脳のブレーキ

人間の多くは、知らない人に出会うと、むしろ本能的な衝動を隠すことによって、自分を守ろうとしま

す。このような、自分の本能的衝動を隠そうとする人間独特の反応は、脳の中の「前頭前野」の働きによって生み出されています。

私たち人間の大脳辺縁系は、動物とほとんど同じですから、人間も動物と同じような本能的衝動を抱いています。しかし前頭前野が発達しているため、人はこうした衝動を「理性」によって抑え込むことができます。



たとえば、無口な人だからといって、何も考えていないとは限りません。本当は言いたいことがあっても、前頭前野が担う「理性」の働きによって余計なことを言わないように抑えているだけかもしれません。ところが、前頭前野はとてもエタノールに敏感で、お酒を飲み始めると一番最初に麻痺します。そうすると、理性によるブレーキがかからなくなり、普段は抑えていたことが、そのまま口からすべて出てきます。普段は物静かなのに、飲むと「おしゃべり屋」に変わる人がいるのはそのためです。

●後悔する前に飲酒量はほどほどに

「普段は良い人なのに、お酒を飲むと性格が変わる」などと言われることがあります。しかし脳科学的に見ると、実はそうではありません。性格そのものはお酒で変わらないからです。お酒を飲んだときに見られる言動は、その人が元々持ち合わせている「本音」や「本性」と言えます。

お酒を飲んでいないときは理性でそれを抑え込んでいただけで、お酒を飲むと抑えきれなくなってしまうということです。



実践 健康のミニ情報

秋の食材は夏の疲れを癒してくれるものが豊富。食物繊維が豊富な「キノコ類」は、スープやマリネにするとたっぷり食べられます。また、良質なたんぱく質を含む「サンマ」は、焼くだけでなくソースでひと工夫するとアレンジ感がUP！ビタミンB1

秋の“3大食材”で夏の疲れを癒す！

やビタミンCが豊富な「サツマイモ」は、バターやマヨネーズ、オイスターソースなどコクのある調味料とよく合いますよ。



旬の食材を使った健康レシピ

かぼちゃとひき肉の煮込み煮

材料(4人分)

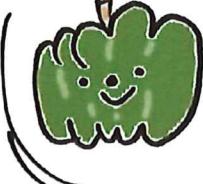
かぼちゃ 1/2個(500g)

豚ひき肉 150g

生姜すりおろし 1片

- (A)
 - ・水 300cc
 - ・酒 大さじ3
 - ・しょうゆ、砂糖各大さじ2
 - ・だしの素(かつら味) 小さじ1
 - 片栗粉 適量
 - 塩 ひとつまみ

かぼちゃ



β-カロテン
ビタミンA
ビタミンEなど
多く含まれる

作り方

1. かぼちゃは種を取り除き、少しだけ大きめに切る。

2. 生姜はすりおろしておく。

3. (A)は合わせておく。

4. 強火で熱したフライパンに油大さじ1をひき、ひき肉と生姜を炒める。

5. ひき肉に火が通ったら(A)を入れ沸騰させる。

6. かぼちゃを皮を下にして入れ、薄い蓋をして

中火で8~10分程煮る。

7. 煮汁が少くならないように

塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

8. お皿に盛ったら

できあがり!



雑学の小部屋

『平年の気温』っていつの気温?

今年の夏も暑かったですね~。

朝の情報番組で連日体温を超える気温予想。その天気予報の気温情報などで、「平年に比べて〇〇」のフレーズをよく耳にしますよね。

では、あの『平年』って、いつの事でしょうか?調べてみました。実は、特定の年を指しているのではなく、「過去30年間の平均気温」なんだそうです。対象となる30年は、2020年代であれば……

「1991年~2020年が対象期間」

という風に、10年ごとに計算し直す事になっているとのこと。

では、うるう年の2月29日はどうなっているのでしょうか? 実は2月29日だけは特別扱いで、2月28日と3月1日の平均を2月29日の平均気温としているそうです。



旬の食材と栄養成分「椎茸」

国内しいたけ市場の約30%は、中国産です。旬は、春ものは3~5月頃、秋物は9~11月頃です。かさ裏が茶色に変色しておらず、肉厚のものを選びます。

栄養成分は、エルゴステリンが豊富に含まれています。この成分は、紫外線に当たるとビタミンD



に変わります。カリウム、ビタミンD・B1・B2、ナイアシン、食物繊維を含みます。アミノ酸の一種のエリタデニンやβ-グルカン、レンチナン等を含みます。旨味成分は、グルタミン酸です。

エルゴステリン・ビタミンDは、骨や歯を丈夫にします。エリタデニンは、コレステロールを体外に排出し、動脈硬化予防の働きをします。レンチナン、β-グルカンは抗ガン作用があります。グルタミン酸は脳を活性化して新陳代謝を促し、老化防止に効果があります。食物繊維が老廃物を排出したり、便秘を改善します。

頑張つているあなたへ

「スポーツの秋がやつてきた！」

先日の地元新聞に、母校の後輩が超過酷

山岳レースを走破との記事が載っていた。

日本で最も過酷な山岳レース「トランジ

ヤパンアルプスレース（TJAF）」は、日本

海側の富山県魚津市から太平洋側の静岡県

静岡市までの約415kmにわたる日本列島

を縦断する、山岳耐久レースである。ルー

トには列島中央部にそびえる北アルプス・

中央アルプス・南アルプスの山々が含まれ、

累積標高差は約27,000m。レース中

は、荷物の持ち運び・食事・テントの設営

などの全てを参加者自身で行うため、登山

等に関する高い技量が必要とされている。

出場できるのは30人。出場枠に入るだけ

でも大変なのに、6日と17時間という記録

で完走したのだ。

完走できたのは20人。「後輩よ、でかし

た！ どうらいことをやつたもんだ」と、会

う人ごとに触れ回っている（笑）

後輩に触発されて、私も体がウズウズし

てきたぞ。まずはウォーキングから始めようかな。形から

入ってみようと足腰に負

担のかからないウォーキング

シユーズを物色中（苦笑）



今月の頭の準備体操

今回は久しぶりのカタカナ計算です。目標タイムをクリアできるように集中して頑張って下さい。

くれぐれもメモは取らないように！

目標タイム 50才代まで15分・60代20分
70代30分

【問題】

- ①サンタスロクタスイチヒクゴタスヨン=□
- ②ナナヒクニタスロクタスニヒクハチ=□
- ③キュウヒクヨンタスナナタスハチヒクサン=□
- ④イチタスサンヒクニタスナナヒクロク=□
- ⑤ナナヒクイチヒクゴタスニタスロクヒクニ=□
- ⑥ゴタスニタスサンヒクキュウタスヨン=□
- ⑦ハチヒクイチヒクニタスゴタスヨンヒクナナ=□
- ⑧サンタスナナタスニジュウヒクジュウ=□
- ⑨ジュウロクヒクロクタスハチヒクジュウヨン=□
- ⑩サンジュウヒクジュウニヒクキュウタスナナ=□
- ⑪ヨンタスハチタスジュウサンヒクジュウヨン=□
- ⑫ジュウナナタスジュウキュウヒクナナタスニ=□

【解答】

- ①9②5③17④3⑤7⑥5⑦7⑧20⑨4⑩16
⑪11⑫31

読めば トクする 裏ワザ大百科

【洗面所3大汚れスポットの掃除術】

①洗顔や歯磨き等で毎日汚れが積もる洗面ボウル

小まめに掃除するなら重曹だけでOKです。蛇口部分は、根元や継ぎ目に少し濡らした古ストッキングの両端を持って蛇口にひっかけ、ゴシゴシやりましょう。また古歯ブラシを使い、重曹+クエン酸で炭酸掃除をして布でふき取る方法も。



②洗濯機の洗濯槽

洗濯物の汚れや溶け残り洗剤が詰まりやすく「黒カビビピロピロワカメ」が発生しやすい環境です。洗濯槽の掃除は、家庭の使用頻度にもよりますが1~2か月に1度ほど市販の洗濯槽クリーナー等で行うのが基本です。それでも「黒カビビピロピロワカメが衣類についてる！」とか「カビ臭が取れない」となってしまった場合は「塩素系」の洗濯槽クリーナーを使い、たまった汚れやカビを落としましょう。

③窓枠や洗濯機の蓋などのゴムパッキン

冬には結露もあって窓枠はカビがびっしり!? 洗濯機（特にドラム式）の蓋にあるパッキンも同様ですが、一度カビが出ると落ちにくい要注意スポットです。ゴムパッキンのカビはしつこく厄介で、うっかり漂白剤を使うと溶けてしまうこともあるので、ゴムパッキンにも使える市販のカビ取り剤で落としましょう。できれば毎朝雑巾で結露を拭き、窓をしばらく開けて換気するのがおすすめです。

土地

中古住宅

売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。

お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら
お声掛け下さい。

三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326