



## 「朝の果物」のメリットと注意点

健康やダイエットを意識して、朝に果物をとるといって人も少なくありません。朝に果物をとることは、含まれている栄養素などから考えても理にかなっています。しかし、食べ方や選び方によっては、本来果物に含まれていた栄養素がうまく摂取できなかったり、かえって体重が増加する原因になる可能性もあるのです。

### ■「朝の果物」のメリット

「朝の果物は金」といわれます。これは、果物は1日の活動を始めるにあたり必要な栄養素が手軽に摂取できる上、加熱調理する必要がなく忙しい現代人でも比較的食べやすいからです。

また、朝は排せつ、午後は消化、夜から朝は吸収の体内サイクルがあり、消化吸収の速い果物は朝の排せつを妨げません。さらに、酸味は筋肉や神経、胃粘膜を刺激して体を目覚めさせます。クエン酸は疲労回復に役立つため、風やおやつ、運動時もおすすです。



### ■果物を摂取する際の注意点

・食べ過ぎは中性脂肪を蓄積する  
果物の食べ過ぎは糖質が中性脂肪として蓄積されるため、肥満のリスクが上がります。1日200gの適量を守るよう心がけましょう。

・シユースは糖質過剰と食物繊維不足になる  
市販のシユースはフレッシュな果物に比べて糖質が多く、食物繊維が少ないという

特徴があります。ぶどう糖の吸収が速く、血糖値が高くなりやすいので飲み過ぎに注意しましょう。

・皮ごと食べられる果物は丸ごと食べる  
果物の皮には、血糖値の上昇予防となる食物繊維やポリフェノールなどの栄養成分が含まれています。皮や白いすじまで食べられる種類は、丸ごといただきます。



・ドライフルーツ・加工品  
乾燥工程によりビタミンが減少して、糖質の割合が高くなります。また、缶詰のような加工品は糖質が多いため「糖尿病の食事療法のための食品交換表」では「嗜好食品」として扱い、摂取には注意が必要です。

・薬の服用時はグレープフルーツは避ける  
グレープフルーツに含まれる成分には、腸管内での薬物の代謝を妨げて薬効に支障をきたす恐れがあります。特に血圧を下げる降圧薬との相互作用による副作用は注意喚起されているので、同時摂取には気を付けましょう。



### ■果物を上手に取り入れよう

朝食が果物だけにならないようにするのも健康を維持する大切なポイントです。タンパク質が不足してしまうため、ヨーグルトや牛乳、豆乳を合わせたり、卵や豆腐などのメニューをとり入れ、足りない栄養素を補うようにしましょう。

・ヨーグルトや牛乳と食べる  
フルーツには、基本的にビタミンやミネラルが多く、たんばく質や脂肪などはほとんど含まれていません。牛乳やヨーグルトと一緒に摂ると、不足しがちな栄養素を補うことができます。乳製品は腸内環境を整える効果もあるといわれるので、便秘予防も期待できます。

・スムージーにする  
フルーツはスムージーにするととても飲みやすくなります。同時に複数のフルーツが摂れ、胃への負担が軽いため朝食が苦手な人でも取り入れることができます。

フルーツは食べて約30分で消化するといわれています。よって胃が空っぽの状態では朝一番に食べるのがオススメです。種類や食べ方に気を付けて賢くとり入れていきましょう。



# 知ったかぶり健康情報 「枕が変わると眠れない」人が、旅先のホテルでもぐっすり眠る方法

旅行や出張でホテルに泊まる時、普段と同じようにぐっすり眠れていますか？「枕が変わると眠れない」「旅行に行くと眠りが浅くなる」「ホテルのベッドは苦手…」旅先ではいつも以上にしっかり眠って疲れをとりたいのに、どうしても熟睡できず体が重い…という方が多いのではないのでしょうか。

## 枕が変わると寝つきにくくなるのはなぜか

### ・睡眠リズムが崩れるため

旅行や出張に行くと、睡眠リズムが崩れやすくなります。海外旅行の場合は時差により、また日本の国内旅行でも、朝早い出発や夜遅い到着などにより体内時計がくるってしまいがち。睡眠時間を



しっかり確保したとしても、リズムが変わってしまうとなかなか普段のように眠れないのです。

### ・脳が緊張状態、興奮状態にあるため

動物は、場所が変わると警戒心が強くなると言われています。人間も、場所が変わることで緊張したり興奮状態になったりして、ベッドに入ってもなかなか寝付けなかったり、少しの物音で目が覚めてしまったりすることがあります。

### ・睡眠環境が合わないため

慣れた自分の寝室と違い、部屋が明るすぎたり暗すぎたり、周辺の騒音が聞こえたりと、環境が違うために落ち着かず、自分では寝ているつもりでも、眠りが浅くなっている可能性が高いです。

### ・寝具に慣れないため

ホテルのベッドは、やわらかすぎたり、コイルがゴツゴツしていて背中当たったりと、寝心地が悪い場合があります。



## 旅先でぐっすり眠る工夫

### ・寝る前には心と体を落ち着かせる

まずは、夜になったら神経を鎮めて体を睡眠モードに誘導しましょう。旅先であってもできるだけバスタブ

にお湯を張り、ゆっくりつかってくつろぐ時間を作ることをおすすめします。また、軽いストレッチで体をほぐしたり、いつも使っているアロマオイル（エッセンシャルオイル）を持って行ったりして、寝る前にはできるだけ緊張状態や興奮状態をおさえて神経や体を休ませることが大切です。

### ・乾燥対策

ホテルの部屋は乾燥しがちです。普段は乾燥がそれほど気にならないという方も、ホテルでは乾燥対策をして寝ましょう。室内の湿度を上げるためには、濡れたタオルを室内に干したり、バスタブにお湯を張ってドアを開けておいたりといった方法があります。

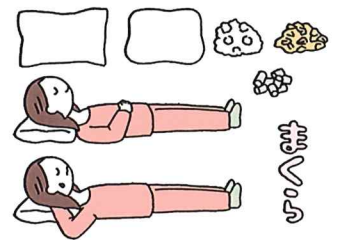
## 枕の高さを調整する

自分の家以外で眠れない場合、まず見直してみたいのは「枕」です。宿泊先の枕がしっくりこないときには、高さを調整してみましょ。

横向きに寝て、顔の中心を通る線と胴体の中心を通る線が、一直線になるのが理想の枕の高さです。横向きに寝たときに、首が左右に曲がっている感覚がなければOKです。

それでも枕が合わない場合は、ホテルや旅館に相談するか、タオルやバスタオルで高さを調整してみましょ。

慣れない場所ではなかなかしっかり睡眠をとれないという人も多いですが、旅先こそきちんと眠って、充実した旅行や出張にしたいですね。



## 実践

## 健康のミニ情報

電車や建物の中ではエアコンが効いて最近では汗腺が退化して上手に汗をかけない人が増えているそうです。汗をかき慣れていない汗腺から出る汗は、血漿ミネラル成分をたくさん含んでいて、ベタベタしたものに。

## 「熱中症予防には、汗をかき慣れておくことが大切」

- 汗をかけない人の体温は上がりやすく、熱中症になりやすいので、運動などでしっかり汗をかき慣れよう。汗腺を鍛えることが汗をサラサラにして熱中症の予防にもなるのです。



## なすとミニトマトの和風マリネ

材料(2人分)

なす 1本  
ミニトマト 小さめ7個  
大葉 3枚  
オリーブオイル 大さじ2

①  
・水 大さじ1    ・砂糖 小さじ1  
・酢 小さじ2    ・塩 ひとつまみ  
・白だし10倍濃縮 小さじ2



## つくりかた

1. なすは5ミリ幅の半月切りにし、塩水に5分浸しアク抜きをする。ミニトマトは半分に切る。
2. なすの水気をペーパーで拭き取り、ボウルに加える。オリーブオイルを入れよくなじませ、ふんわりラップをして600Wで3分加熱する。
3. ボウルに①を加え混ぜ合わせる。なす、ミニトマトを加え、ちぎった大葉も加えてよく和える。冷蔵庫で冷やしておく。



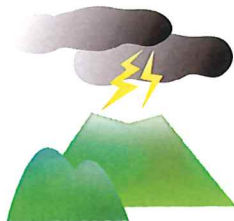
## 季節の豆知識

### ●暑さと湿度の関係は?

暑さを感じるのは気温だけではなく、風が吹けば涼しく感じ、湿度が低ければ暑さが和らぎます。気温が30℃を超えた場合、身体で感じる暑さは、風速1メートル増すごとに1℃ずつ涼しく感じ、湿度が10%下がれば1℃涼しく感じられると言われています。

### ●夏山の天気と観天望気

夏は一年で最も天気が安定しやすく登山に最適な季節ですが、山では1日に一度は霧や雨に見舞われるのが普通で、晴天が長続きすることは少ないと言えます。



行動前に気象情報を入手することは大切ですが、山に入ってからだけでは不十分。雲や霧の様子を観察して天気を予想する「観天望気」(かんてんぼうぎ)が役立ちます。

また、大まかに1,000m登る毎に気温は約6℃下がり、緯度1度北上すると約1℃下がると言われていますので、山麓での気温で安易に判断しないようにしましょう。

## 旬の食材と栄養成分「茄子」

原産地はインドで、日本には中国から伝わりました。旬は、7~9月頃です。表皮のシワがなく色つやもよく、ガクがみずみずしいものを選びましょう。栄養成分は、水分が約95%を占めますが、カリウム、カルシウム、カロテン、ビタミンCを含みます。皮の紫色の色素は、アントシアン系色素のナスニンです。苦味成分は、アルカロイドです。切り口が茶色くなるのは、クロロゲン酸を含むためです。

ナスニンは抗酸化力に優れ、ガン予防や高血圧予防、動脈硬化予防、老化防止に効果があります。

ナスニンは、水につけると溶け出ししまうので注意が必要です。カリウムは、高血圧の予防にはたります。アルカロイドは、病原菌を対外に排出します。水分が多いので、体を冷やす作用があります。クロロゲン酸もガン予防・老化防止に作用します。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセーじ

今ごきの育児に「へえー」

同世代の集まりになると孫育ての話に花が咲くのだが、時の移ろいの中で、子育てのノウハウも様変わりしているようだ。われわれのような祖父母世代に「子育ての常識の変化を感じたことはあるか？」と聞いてみると、驚きや戸惑いの声が多く聞かれた。

例えば「赤ちゃんが泣いても抱き癖がつくからと抱かなかったのに」今は「抱っこは積極的に」となっている。つづいて「孫に口移しで食べさせようとしたら娘に怒られた」は「虫歯の元になる菌がうつるので箸やスプーンを使って」食べさせなければならぬ。など祖父母世代は大いに戸惑っている。

「とはいえ、実母や義母らが白湯を与え、厚着させるといった「昔の育児」を強要したり、「保育園に預けるなんてかわいそう」といった無理解な発言をしたり、新米ママを困らせるのは控えなければ…と思っている。『昔はこうだった』とこだわるよりも、今はそうなのね、と、淡々と受け入れるようにしたい。

育児の常識が変わっていく中で、祖父母世代は新しい知識を受け入れる柔軟性を持って、奮闘しているママ。パパを応援していきたい。



## 今月の頭の準備体操

今月も季節のクイズです。

**問題 1** プールで大人気なウォータースライダーが生れた国はどこでしょうか？

- ①日本 ②アメリカ ③オーストラリア

**問題 2** 夏休みによく行われる「ラジオ体操」。実は他の国から来た文化なんです。どこの国でしょうか？

- ①中国 ②アメリカ ③ロシア

**問題 3** かき氷やアイスを食べるときになる「頭がキーンと痛くなる現象」を医学的に何と言うのでしょうか？

- ①アイスクリーム頭痛 ②冷え頭痛  
③かき氷頭痛



【答え】

①日本 1963年（昭和38年）、千葉県船橋市の「船橋ヘルセンター（現：ららぽーとTOKYO-BAY）」に設置された「大滝すべり」が世界初のウォータースライダーだと言われています。

②アメリカ ラジオ体操はもともとアメリカの生命保険会社で作られた体操です。1928年に日本でもアメリカの体操を参考にラジオ体操が作られました。

③アイスクリーム頭痛 冷たいものを食べたときに頭が痛くなる現象は、「アイスクリーム頭痛」という正式な名前がついています。

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 【夏の夜の悪夢!? ゴキブリ出没の絶叫スポット】

#### 夏のゴキブリ出没スポット TOP3

ゴキブリの大活躍する季節が今年もやって来ました。ちょっとした心霊スポットより数倍怖い「ゴキブリ遭遇絶叫スポット」。くれぐれも身の回りに作らないよう、どうかお役立て下さい…。

**第3位 「パソコンの中(裏)」** パソコンは稼働していると熱を帯びやすいもの。この熱がまずゴキブリには快適環境となります。作業をしながらお菓子を食べたり、飲み残しカップなどを置いている場合にも「ゴキブリ寄せ」になりやすいです。食べもののカスやゴミ、ホコリなどはこまめに取り除きましょう。

**第2位 「冷蔵庫の中(ホントに中!)」** 「冷蔵庫」は、知る人ぞ知るゴキブリ繁殖スポット。1年間休まず稼働し続けているため、つねにホカホカ暖かく（コンプレッサーが熱源になる）、排水受け皿が格好の水場になることもあるためです。冷蔵庫周りのホコリに、黒いツブツブのような汚れが混じっている場合、十中八九ゴキブリの糞です。すみやかに「捕獲器具(トラップ)」を仕掛けましょう。

**第1位 「靴の中」** 玄関は、ゴキブリにとって出入りが無い限りひとけも無く、「ほんのり湿って温もりの残る」靴という格好の隠れ処に恵まれる魅力的な場所。また、「ほんのり湿って温もっている」よどんだ空気はゴキブリに好まれますので、日に2回は空気の入替え（換気）を行いましょう。その際に、下駄箱の扉も開け放っておくと乾燥を促し、カビ対策にもなって一石二鳥です（ちなみに、カビもゴキブリの餌になります）。



## 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