

健康生活 healthy life

睡眠と飲み物の関係

9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせで、睡眠健康推進機構が「秋の睡眠の日」と制定しています。残暑厳しい季節、水分の摂取量やアルコールを飲む機会が増える傾向にあります。最近よく眠れないと感じる人は、飲み物が睡眠を妨げていないか確認しましょう。

コーヒーや紅茶、ココア、コーラ、栄養ドリンクなど、多くの飲み物に含まれるカフェインには覚醒作用があり、正常な睡眠サイクルを乱します。さらに、利尿作用があり、トイレに行きたくなくて目が覚める原因にもなります。個人差がありますが、安眠のため、就寝6時間前にはカフェインを摂取しないようにしましょう。また、アルコールは交感神経を刺激し、深夜や早朝に目が覚めてしまう原因になります。就寝前の摂取は控えましょう。

最近、ノンカフェイン、ノンアルコールの飲み物が多数販売されています。日常摂取する飲み物を見直し、ぐっすり眠れるように工夫しましょう。

問健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

特定健診を受診し生活習慣を見直しましょう！

9月は健康増進普及月間です。みなさん、健診は毎年受けていますか。健診を受ける目的は2つあります。1つ目は、身体の異常を早期に発見、治療すること、2つ目は、生活習慣を振り返り、改善のきっかけにすることです。1年に1度は健診を受けましょう。

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人で、血中脂質、血圧、血糖の2つ以上が基準を越えている場合は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という生活習慣病を引き起こす可能性が高い状態とされています。放置すると、気づかないうちに脳卒中や心臓病、糖尿病合併症などが進行していることがあります。健診結果を必ず確認してください。検査項目に異常がある場合は、自覚症状がなくても、生活習慣の改善に取り組み、必要な場合は病院を受診しましょう。

健診結果の見方がわからない、運動や食事など生活習慣の改善方法を知りたい場合は保健師や栄養士が相談に応じます。健康課に問い合わせるか、健康相談日を活用してください。相談日の詳細は22ページをご覧ください。

図書館 library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（7月1日～7月31日）

一般書

順位	本の名前	作 者
1	青い服の女	平岩弓枝
2	蜜蜂と遠雷	恩田 陸
3	素敵な日本人	東野圭吾
4	君の臓臓をたべたい	住野よる
5	かがみの孤城	辻村深月

児童書

順位	本の名前	作 者
1	アランの歯はでっかいぞわーいぞ	ジャーヴィス/作
2	なにがあってもずっといつしょ	くさの たき/作
3	転んでも、大丈夫	白井 二美男/著
4	すばこ	キム ファン/文
5	ばあばは、だいじょうぶ	楠 章子/作

おすすめ図書

一般書

『住まいの古い支度～案ずるより、片づけよう～』
阿部 絢子 / 著
講談社 [2017.6]

なくても困らない家電製品は手放す、収納に「空席」を作る。人生の最終章を楽しく快適に過ごすための「住まいの古い支度」を提案する。先の老後ではなく、今からスッキリ暮らせる工夫も満載です。



児童書

『ねこの看護師ラディ』
瀬上 サトリノ / 文
上杉 忠弘 / 絵
講談社 [2016.5]

重病から回復した子ねこのラディは、車にはねられて震えている犬に寄り添い、抱きしめました。その日から、ラディは診察室に行くようになり…。実在するねこのおはなし。



“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
《今より1gの減塩を!》

材料（2人分）

トマト	1 個
にんじん	40 g
きゅうり	20 g
油	小さじ1
A * 酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

つくり方

- ① トマトはひと口大に切る。
- ② にんじんは薄い半月切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじんとトマトを加えて全体に火を通す。
- ④ きゅうりと混ぜ合わせておいたAの調味料に③を漬ける。

トマトの甘酢漬け

1人分：エネルギー 68kcal・塩分 0.5g



栄養士からの一言

トマトの赤い色素リコピンは抗酸化作用があり、体のサビを取り除いてくれます。油でトマトを炒めることで酸味をやわらげ、甘味をひきだします。暑い夏、さっぱりとした甘酢に、野菜やコーン缶やゆてで大豆などもお好みで入れてください。



前回の資料から江戸時代、春日地域で小豆を栽培し、篠山藩などに献上される優良品種を産出していたことは事実と考えられます。ここで再び、「国領史」をみると、「明治二十八年十一月、村内の有志者三十一名相謀り、大納言小豆の保護策として共同販売組合及合資会社を創設し、明治二十九年十一月申合せ規約を作り、各醸出金を以て之れが生産を奨励し、傍ら販路の拡張を計りし結果、東京及京阪各地より需要頗る増加せしより、明治三十一年十二月二十五日合資会社解散し、生産者協同販売することとせり（送り仮名のカタカナはひらがなに改めました）」と書かれています。明治二八年（一八九五）に創設された共同組合および合資会社によって、大納言小豆の販路は拡張され、東京・京都・大阪など大都市圏での需要も顕著に増加したとされます。ここで、現在ブランド品として

使われる「大納言小豆」の名前が出てきます。明治三十一年の合資会社の解散理由（先の波線部）について、丹波史談会編『丹波水上郡誌』下巻（一九二七年）では、「元来小豆は綿花の間作にあらざれば収支償はざるに拘らず、綿花の栽培近年頗る衰微せしを以て、従つて小豆の收穫も、僅々四十石を過ぎざるに至り、需給の均衡を保つ能はず、明治三十一年十二月、合資会社を解散せし」（二〇九―二頁）と説明がされています。綿花とともに栽培していたので、綿花栽培の減少とともに小豆の收穫が減少し、需要に供給が追いつかなくなつたことが合資会社の解散理由であるようです。二つの資料から、明治中後期に「大納言小豆」の生産を奨励して販路が拡張し、大都市圏を中心に売り上げを増加させたことはたしかなようです。では、江戸時代の優れた「小豆」から、明治期のブランド品としての「大納言小豆」へいたる道はどのようなものだったのか。その他の資料で調べてみる必要があるでしょう。

0819
問文化財課（山南庁舎内） ☎ 70