

安眠を助ける大切なものとは シーツ まくら 香り

しっかり寝たはずなのに「朝すっきり起きられない」「日中頭がぼーっとする」そんな症状がある人は、睡眠をとっていても**“安眠”**ができていないのかもしれません。今日は安眠に大切な3つのお助けグッズのポイントをご紹介します。



シーツ

直接肌に触れるシーツは**自身がもっとも肌触りが良いと感じるものを選ぶ**のがベスト◎とくに**シルク素材**はさらさらとした肌触りが特徴的で心地よいと感じる人も多い素材です。冬は暖かく、夏は汗をかいてもべたつきにくいので体温調節が難しい方にもおすすめ。



まくら

まくらの高さも“安眠”にはかなり重要です。顎が上を向きすぎたり、下を向きすぎたりするとNGです。首や肩を痛める、いびきをかくなどの原因になってしまう可能性があります。まくら位置を調整しながら、寝てみるのもいいですね。



香り

香りは**入眠時のリラックスにはかなり効果的**です◎自身の好きな香りを選ぶのもいいですし、ラベンダーやベルガモット、ヒノキなどのリラックス効果が高いとされるものを選んでみるのもいいでしょう。ぜひ、店頭で様々な香りを試してみてくださいね！



女の体幹リセット 呼吸だけで変わる！ 美姿勢！腹凹む！疲れない！

美しい姿勢や健康的な体を手に入れるために、日々の生活でできるシンプルな方法があります。それは、**呼吸を活用**することです。体幹をリセットし、美しい姿勢を保ち、疲れを減少させるための呼吸を活用してみましょう。



1. 深呼吸の重要性

毎日のストレスや忙しい生活に追われて、浅い呼吸になりがちです。しかし、**深呼吸は体幹の筋肉を活性化し、血液の酸素供給を増加**させます。深呼吸を意識的に行い、体に酸素をたくさん供給しましょう。

2. 姿勢の意識

正しい姿勢は美しい外見を作り出し、体への負担を軽減します。背筋を伸ばし、肩を下げ、頭を天井に向けましょう。呼吸を整えることで、姿勢も改善されます。

3. 腹式呼吸の練習

腹式呼吸は体幹の筋肉を強化し、腹部を引き締めるのに役立ちます。呼吸の際にお腹を膨らませ、吐くときに凹ませるように心掛けま

しょう。

4. 疲労軽減

深呼吸と正しい姿勢は、**疲労感を減少させ、エネルギーを増加**させます。また、ストレッチや運動を組み合わせることで、体幹の筋肉を効果的に活用できます。

5. 日常に組み込む

呼吸を改善するためには、日常生活に組み込むことが大切です。**座ったり立ったり、歩いたりするときに呼吸を整え、意識的に体幹をサポート**しましょう。

日常生活での意識的な呼吸練習は、あなたの全体的な健康と美しさに大きな違いをもたらすことでしょう。ぜひ試してみてください。



腸のご機嫌をうかがおう



Recipe

タイプ別便秘用スープ

冷え型便秘用スープ

キノコのポタージュ

【材料(2人前)】

- シメジ …… 1/2株
- エノキタケ …… 1/2株
- おろしショウガ …… 小さじ1
- 固形コンソメ …… 1個
- 塩 …… 少々
- 黒コショウ …… 少々
- バター …… 1かけ
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 水 …… 200mL
- 牛乳 …… 200mL

【作り方】

- ① 水、おろしショウガ、固形コンソメを鍋に入れ、ほぐしたシメジとエノキを加えて火にかける。
- ② 煮立ったら、牛乳とバターを加え、小麦粉をダマにならないように振り入れる。
- ③ ひと煮立ちしてとろみが付いたら塩、黒コショウで味を調える。



熱型便秘スープ

豆苗とくずし豆腐のスープ

【材料(2人前)】

- 豆苗 …… 1/2株
- 豆腐 …… 1/2丁
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1.5
- 水 …… 300mL
- すりごま …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1

【作り方】

- ① 水、鶏ガラスープの素を鍋に入れて沸騰させる。
- ② 3cmくらいに切った豆苗を加え、豆腐をスプーンですくって加える。
- ③ 再度煮立ったら、すりごま、しょうゆ、ごま油を加えて味を調える。



便秘のタイプについて

便秘には悩ませられていてはたくさんいらっやんと思えますが、お通じがスムーズでないといろいろと困ったことが起こります。お腹の張りはもちろん、老廃物が体内から出ていきませんので**お肌の調子が悪くなったり、食欲が低下したり**することにもなります。免疫機能にも悪影響があるとさえ言われます。便秘解消には食物繊維が良いとされますが、取り方については注意が必要です。食物繊維をしっかり摂ろうとすると生野菜をたくさん食べるイメージを持ちがちですが、便秘の原因によってこれには良し悪しがあります。実証(活動的で体温が高い)の方の便秘は体内に熱がこもり、便が乾燥することにより起こります。この場合、熱を払う生野菜はよいでしょう。逆に虚証(活動が鈍く、冷えがち)タイプの便秘は、お腹が冷えて腸の動きが悪くなることにより起こりますので、生野菜など体を冷やす食材は逆効果です。食物繊維、乳酸菌などは全般的に便秘解消に効果的なのですが、**自分の便秘が冷え方向か熱方向かを考えて食材を選べば、より効果を得られる**でしょう。

今回のレシピについて

今回は実証 2 パターンの便秘対策レシピの紹介です。**冷え性の方の便秘は青い野菜は避けた方が**良いです。「とにかく食物繊維を！」とレタスをバリバリ食べるようなことをすると、お腹を冷やして症状が悪化することがあります。お腹を温め、潤いを与える食材をとる必要がありますが、こんな時**おすすめは牛乳**です。これに食物繊維の塊であるキノコを合わせると大変効果的です。コショウやショウガなどスパイスもおなかの温めには有効です。一方で**熱性の便秘に対しては、余分な熱を払う青い野菜と豆腐を使ったレシピ**としました。スパイスは体を温め方向に向かわせるので、あまり使わないようにします。ごま油は固くなった便に潤いを与える作用がありますので、冷え型、熱型どちらにも良いとされます。今回、青物には豆苗を使いましたが、女性の方はホルモンバランスの乱れから便秘がおこることも多いので、**イソフラボン**を含む豆苗や豆腐をとっていただくことも有効です。薬膳は食事から健康を考えるものですが、出口側のことも考えることで、より効果的なものにできるのかもしれない。

