栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

4月は あさり をピックアップ

～深川めし～（4人分）

★あさり(むき身)	80g	★みりん	小さじ2	★しょうゆ	大さじ1
★米	2合	★酒	小さじ2	★みりん	大さじ1
★しょうが	1片	★砂糖	小さじ1/2	★酒	大さじ1
★小ネギ	適量	★しょうゆ	小さじ2	★塩	小さじ1/2

①あさりは水気をきり鍋に入れ、★を加えて
5～10分程度煮て、冷ましておく。
②しょうがは千切りにする。
小ネギは小口切りにする。
③米はといで、規定量の9分目程度まで水を入れる。
④③にしょうが・★を加え、ひと混ぜして普通に炊く。
⑤炊き上がったら①を加え混ぜ合わせ、10分程度蒸らす。
⑥器に盛り、小ネギをちらす。

～あさりの茶碗蒸し～（4～6個分）

★あさり(殻付き)	20個	★だし汁	500ml
★酒	大さじ2	★酒	大さじ2
★三つ葉	適量	★しょうゆ	小さじ1
★卵	4個	★塩	ふたつまみ

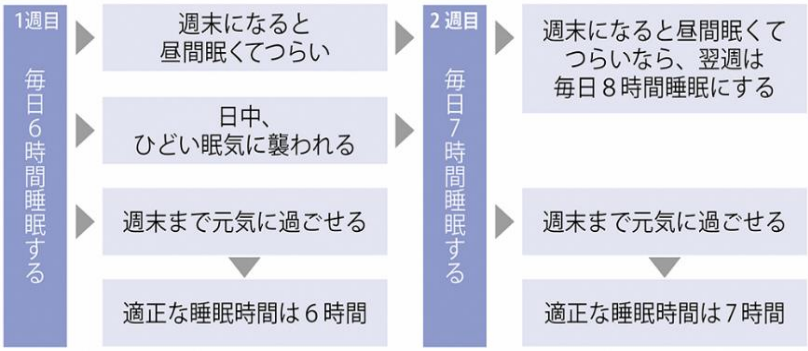
①鍋に砂抜きをしたあさり・酒を加えて蓋をして火にかける。
あさりの口が開いたら火を止め、あさりの身を取りだしておく。
※飾り用に殻から外さないでおくのもOK
②三つ葉は2㎝長さに切る。
③ボウルに卵を割りほぐし、★を加え混ぜ合わせ、こしておく。
④器にあさりを入れ、静かに③を注ぎ入れ、湯気の上がった蒸し器に入れる。
蓋をして強火で1～2分加熱したら、菜箸を挟んで蓋を少しずらし、
弱火で12～15分蒸す。
⑤蒸し上がったら火を止め、ミツバをのせる。
※竹串を刺して透明な汁ならOK。不透明な汁の場合は、もう少し弱火
のまま蒸す。

少しの心がけで、
翌日のあなたが変わるかも!?

睡眠時間の有効活用

自分にぴったりな睡眠時間って？

私たちの身体は、『寝だめ』をすることができません。毎日適度に睡眠をとることが大切です。
成人の場合、健康な人の睡眠時間は6～7時間になります。たくさん眠ろうとしても、生理的な睡眠時間を大きく超えて、眠ることはできません。適切な睡眠時間には個人差がありますが、『日中に強い眠気に悩まされていない』『もう少し眠っていたいと思う程度で起きる』という状態が、適切な睡眠時間の指標になります。
※週末にいつもより2時間以上多く眠ってしまう場合は、慢性の睡眠不足の可能性があります。



睡眠の質を向上するには？

1. 日中の適度な運動

適度な運動による疲労感は睡眠への移行をスムーズにします。現代人は脳を酷使することが増え、脳は休憩したがっているけど身体は疲れていないということがあります。身体と脳の疲労感のバランスも、質の良い睡眠には重要です。

2. 食事や入浴の時間

睡眠の直前に食事をすると身体は消化のために活動を始めます。その結果睡眠が浅くなり、睡眠の質が下がってしまいます。また、入浴に関しては睡眠前に体温を上昇させることでスムーズな入眠を促すことができます。
※寝る前に熱いお湯に長時間浸かるのは NG!!

3. 寝室の明るさ・音

寝室の明るさは、ほの暗く何かが見える程度。音は図書館程度の静かさが理想。