

## ！今月のNEWS トピックス！ 知っていますか？「咳エチケット」

風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。感染者がウイルスを含んだ飛沫を発することにより、周囲の人に感染させないように咳エチケットを徹底することが重要です。普段から咳エチケットを心がけましょう。

### <咳エチケットのポイント>

- ①咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ②鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てることのできる環境を整える。
- ③咳をしている人にマスクの着用を促す。
- ④マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用する。

参考文献：厚生労働省 HP



# 冬の睡眠問題

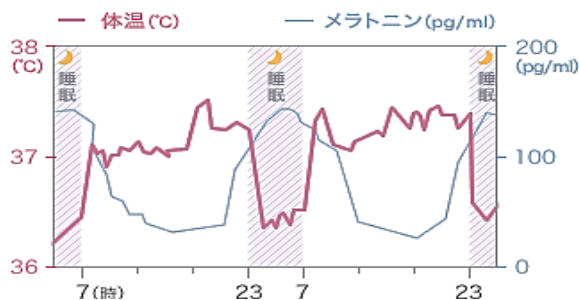


今回のテーマは「冬の睡眠問題」についてお届けします。夏に比べ冬のこの時期になると中々布団から出られずつい二度寝してしまい寝坊をしがちになりませんか。

### 原因その1：「気温」

睡眠と密接な関係にあるホルモンのひとつが「メラトニン」です。メラトニンは体温が下がる時に分泌され、眠りを誘います。気温が冷え込むこの季節、寝る前の体温調節がうまくいかず体温が下がりにくいいため、メラトニンの入眠効果が十分に発揮されません。

■ 体温とメラトニンの分泌の関係



### 原因その2：「日照」

人は朝の太陽の光を浴びることで眠気がとれるようなメカニズムになっています。しかし冬の朝は日の出が遅く、太陽の光も弱いいため、すっきり目覚められないということが起こります。

### 対策その1：「寝る1時間前の入浴」身体を芯から温め、リラックス効果大！

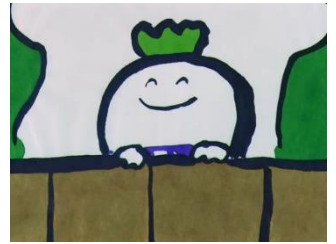
熱いお湯に入ると交感神経が優位になり、身体は「お目覚めモード」になってしまうのでご注意ください！身体を芯から温めリラックスするには、**38~40度のぬるめのお湯に10~20分程度ゆっくりとつかる**こと。副交感神経が優位になって、リラックスできます。

### 対策その2：「寝る30分前の首もとを温め」首もとを温めると手足が温まり、入眠効果アップ！

首とは、温かさを感じるポイントが集まっている部位。首もとを温めれば全身の血めぐりがよくなるので、手足まですばやく温まります。その結果、放熱が促され、身体の深部温度が下がるため、入眠しやすくなるのです。以上のことを実践して寒い冬の朝もスッキリと目覚めましょう。

# 今月のテーマ：大根

- ☆今が旬の大根は、でんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼを多く含み、消化を助けるとともに胸焼けや胃もたれに効果があります♪
- ☆味噌汁などの汁物や副菜など使い方が幅広い食材です！
- ☆葉もとは甘いのでサラダなどに、先端の方は辛みが強いのので大根おろしに、中間は甘さ、辛さもあるので好みで煮物などに！



## 切って盛るだけ簡単！大根サラダ

### 材料(1人分)

だいこん	40g
にんじん	20g
水菜	20g
かつおぶし	3g
青じそドレッシング	15g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.2g
炭水化物	6.8g
βカロテン	1640μg

### ★作り方★

- ①野菜を洗い、だいこん、にんじんは皮をむいておく。
- ②だいこんは太めの千切り。水菜は5cm程度に切り、にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- ③皿にだいこんを盛り、その上に水菜とにんじんを乗せる。
- ④かつおぶしとドレッシングをかけて出来上がり。

～おいしいだいこんの見分け方～

葉が青々と元気で、根の部分がずっしりと重いものを！

ひげ根は少なく、肌のごつごつも少ないかチェック♪



記事作成：管理栄養学部3年 大庭拓真さん

## 表紙デザイン募集中！

平成28年度用「タバコの害についてのリーフレット」の表紙デザインを募集します！

### 【募集要項】

用紙サイズ：B5

彩色・画材：コンピューターグラフィックやイラスト等自由に  
ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可

内容：禁煙推進、タバコの害について

提出先：保健管理センター 保健室

### 【募集締切】

2015年1月29日(金)

### 【賞品】

採用された方には図書カード1万円分プレゼント

応募者全員に参加賞(図書カード)プレゼント

### 【その他】

最優秀作品はリーフレットとポスターに採用し、優秀作品はポスターに採用いたします。

