



つなげる健康、つながる笑顔。

2021 Spring

春号  
VOL. 53

# 神戸ヤクルト通信

神戸ヤクルト販売株式会社 神戸市中央区熊内町5-3-8 TEL078-241-8960

## 快眠のすすめ

VOL.1

40歳代の3人に1人が  
睡眠で十分に休養が  
取れていない!

30.9%

厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」による



教えてくれたのは／



友野 なお

睡眠コンサルタント。自身が睡眠を改善したことにより、15kgのダイエットと重度のパニック障害の克服、体質改善に成功した経験から、睡眠を専門的に研究。

株式会社SEA Trinity代表取締役/千葉大学大学院 医学薬学府 先進予防医学 医學博士課程/順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科修士/日本公衆衛生学会、日本睡眠学会、日本睡眠環境学会 正会員/産業心理カウンセラー

日本人の睡眠時間は  
世界各国と比較しても短いといわれ  
厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると  
1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は  
40歳代でおよそ半数。  
睡眠で休養が十分に取れていないと  
感じている人は30.9%に及びました。  
睡眠は元気の源。  
でも、具体的にはどう健康と関係があり  
どんな風に眠れば良いのでしょうか。  
睡眠コンサルタントの友野なおさんに  
教えてもらいました。

「睡眠は量と質の両方から考える必要があります。まずは、7～9時間の睡眠時間を確保すること。そのうえで、朝起きたときに『よく寝た!』と思える熟感が得られているかどうかが大切になります。午前中眠気を感じる、朝ごはんが食べられないという人は、熟睡できていないかもしれません」  
しっかりと眠つて、朝気持ちよく起きるためにできることは何なのか。次ページからは快眠のための習慣をご紹介します。

### 睡眠の果たす役割は?

「眠ることによって、私たちのからだにはどんな効果がもたらされているのでしょうか。「睡眠は脳を休め、老廃物を排出してエネルギーを充電させます。そのためよく眠ることは、仕事や学業のパフォーマンスUPにつながります。また、睡眠中にからだの成長を促す成長ホルモンが分泌され、健康を維持するほか、からだの細胞を再生して免疫力を高めてくれるんです」と友野さん。では、質の良い睡眠とはどんなものなのでしょうか。

知っていますか？

## TOPICS

一時的な精神的ストレスがかかる状況での  
ストレス緩和  
睡眠の質向上

**Yakult 1000**  
機能性表示食品  
取り扱いスタート！



## Yakult 1000の ココがすごい！

### POINT 01

#### ストレスをやわらげます

- 唾液中のコルチゾール濃度（ストレスを受けたときに分泌が増えるホルモン物質）の上昇が抑制されました
- ストレス体感が抑制されました（ストレス体感調査VASの結果）

### POINT 02

#### 睡眠の質

(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高めます

- 熟睡時間※1と熟睡度※2が増加しました
- 起床時の眠気を示すスコア※3で改善が認められました

※1ノンレムステージ3の睡眠時間 ※2第一周期のデルタパワー ※3OSA睡眠調査票MA版

### POINT 03

#### 乳酸菌 シロタ株が腸内環境を改善します

乳酸菌 シロタ株を1,000億個含み、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

朝の目覚めがスッキリ！  
これからも飲み続けて  
いきたい。

#### お客様の 声

濃いめの味でおいしい。体調もいよいよ感じます。

3週間飲み続けたあたりで効果を実感。  
睡眠の質が向上したように感じます。

# 快眠のために取り組みたいこと

## 1

### 朝、睡眠スイッチを入れよう！

起床後はすぐに15秒ほど空を見上げて目の中に太陽の光を入れましょう。14時間～15時間後に眠気が発生する眠りスイッチを入れることができます。リモートワークなどで生活が乱れがちな方こそお試しを。



## 2

### 寝る前のスマホはやめる

スマホから発せられる光を受けると、脳が覚醒し、眠りが浅くなるなどの睡眠障害を引き起こす可能性があります。



## 3

### 就寝前はリラックスして

寝る1時間前くらいから暖色系のライトに切り替え、空間全体を暗めにしましょう。寝る1時間30分前にぬるめのお湯に浸かるのも効果的。



## 4

### ナイトルーティンを作ろう

近頃話題のモーニングルーティンを寝る前にも取り入れてみませんか。お風呂に入って、クリームを塗って、ストレッチ。ヤクルトを飲んで、歯磨きをして寝る……そんな一連の流れを習慣化しておくと、スムーズに動けるとともに、入眠儀式となって自然な眠りを導いてくれます。

## 5

### 部屋着で寝ない

Tシャツやジャージで寝ていると肌ざわりや吸汗性が悪く、快眠の妨げに。セパレートのパジャマ、とりわけオーガニックコットンやシルク、ガーゼなどの天然素材のものを選ぶようにしましょう。

#### — Advice —

ストレスと睡眠には相関関係があることがわかっています。睡眠不足が続いていると心身が休まらないと、ストレスがたまりやすくなり、ストレスがたまるごとに睡眠不足に……。そんな悪循環に陥らないよう、自分なりのストレス解消法を見つけて。



## 応挙寺として親しまれる

天平17(745)年、行基によって開かれた高野山真言宗の寺。江戸時代の画家、円山応挙とその門弟が描いた障壁画がたくさん残されていることから、「応挙寺」の名前でも親しまれています。一番大きな部屋で十一面観音像を正面に拝する「孔雀の間」の襖絵は応挙の畢生の大作！また、国の重要文化財に指定されたひとつひとつの作品もさることながら、近年、これらの障壁画は建物全体を立体曼荼羅になるよう構想されたものと考えられるようになっています。

### 豆知識

#### 円山応挙とは？

円山応挙(1733-1795)は、江戸時代中期から後期に活躍した絵師。円山派の祖。眼前の対象をありのままに描き、近代日本絵画の一つの礎を築いた。



#### 大乗寺

美方郡香美町香住区森 860  
079-36-0602  
9:00～16:00(受付15:40まで)  
大人800円 子供500円(小学生)  
不定休

## 女性が しあわせ になるお寺

大化2(646)年、孝徳天皇の勅願を受けたインドの高僧法仙人が開創された由緒ある寺。全国で唯一お釈迦様のご生母摩耶夫人さまをおまつりする摩耶夫人堂があり、子授け、安産などのご利益があることで知られています。摩耶山山頂にあり、天空の大舞台からは淡路島や明石海峡大橋、晴れた日には小豆島まで望めます。「おめでた蛙さま」や一願地蔵堂、句碑など、境内には見どころがいっぱい。



今回訪れたのは

## 気になるお寺

# 神戸・三田・但馬 訪れる価値のある お寺めぐり

神戸ヤクルトの販売エリアにある訪れてみたいお寺を3箇所ご紹介。春になって日差しがあたたかくなったら気持ちいい風を感じに出かけてみませんか。

### そばとぼたんも楽しんで

応安年間(1370年ごろ)に開かれた曹洞宗の寺院。地名は「えいたくじ」ですが、寺名は「ようたくじ」と読みます。寺に在籍する修行僧がそばを主食としたといわれ、現在は寺に隣接する「永沢寺そば道場」でそば打ち体験が楽しめるほか、食事処「水無月亭」で打ち立てそばを食べることもできます。5月には100種類以上2,500株のぼたんが咲き誇るぼたん園も見どころです。



#### 永澤寺

三田市永沢寺210  
079-566-0401  
8:00～17:00

#### ぼたん園

三田市永沢寺82-3  
079-566-0935  
9:00～17:00  
大人(高校生以上)  
500円  
開花中無休

#### そば道場

三田市永沢寺76  
079-566-0053  
水曜定休  
(開花期間中は無休)



#### 大本山 摩耶山天上寺

神戸市灘区摩耶山町2-12  
078-861-2684  
9:00～17:00  
無休

# ヤクルトレディのアイデアレシピ

idea recipe by yakult lady

## みぞれコンソメスープ

みぞれ鍋のように「和風のお吸い物に大根おろしを入れる」という意見から生まれたレシピ。大人はあっさり食べられて、子どもたちにも喜ばれ、栄養満点。野菜はお家にあるものなんでもOK。野菜の分量もお好みで♪大根おろしはトッピングにしても、火にかけて味を含ませても◎。

### 材料(いずれも適量)

野菜(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ジャガイモ・しめじ・ブロッコリー) 大根  
ペーパンやウインナーなど コンソメスープの素

### 作り方

1. 食べやすい大きさに切った、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、しめじを火にかける。
2. やわらかくなったら、コンソメスープの素と、キャベツ、ブロッコリー、ペーパン、ウインナーを加える。
3. 野菜がやわらかくなって、ペーパン、ウインナーに火が通ったら、大根おろしを加えてひと煮立ち、塩、しょうゆで味を調える。



## 山の芋お団子入りけんちん汁

丹波の特産山の芋を使ったレシピ。山の芋は粘りがあるので、つなぎを入れなくてもしっかりとまとまってくれます。中まで火を通せば食感が良く、表面だけ火を通せば、中はトロトロに。火の入れ具合で違う食感が楽しめます。もう一手間かけるなら、お団子を素揚げにしてから加えても。

### 材料(いずれも適量)

野菜(大根・にんじん・里芋) 鶏むね肉  
小松菜 山の芋  
油揚げ だしの素

### 作り方

1. 鶏むね肉はひと口大に切って、砂糖と塩各小さじ1/2、水100ccの中にしばらくつけて、お肉をやわらかくする。
2. 小松菜は色よくゆでる。
3. 大根・にんじん・里芋・油揚げを食べやすい大きさに切って、だし汁でゆで、やわらかく煮る。
4. 野菜が煮えたら、鶏むね肉も加えて、塩としょうゆで味を調える。
5. 山の芋をすりおろし、スプーンでくって汁の中に落とす。
6. 器によそってから、小松菜を添える。



INTERVIEW

### 私たちの家庭の味をご紹介します!

総勢16名のヤクルトレディがいる氷上センター。いつもの朝のミーティングで「自分のうちの汁もの」について話し合ったところ、「地元の酒蔵の酒粕たっぷりの粕汁」や「ヨーグルト味噌汁」などの料理が上がったそうです。その中から地元産の山の芋を使ったレシピとちょっとユニークなみぞれスープを紹介してくれました。

( 作ってくれたのは )



氷上センターの皆さん

## 1日ワンポーズチャレンジ・ヨガ

アンジャネーヤーアーサナ(三日月のポーズ)

股関節と肩関節の柔軟性を高め、全身を大きく開くアーサナです。様々な箇所が伸びるので気持ちよく、かつ全身の筋力を鍛えられます。両足とも付け根のそけい部を刺激することで血液やリンパの流れを良くし、全身の疲労回復、婦人系の不調改善にも効果を発揮、むくみや肩こり解消も期待できます。

1 手の平を大きくバーにして四つん這いに。両手は両肩の真下、両肘の内側は向かい合わせにしましょう。右足をつま先正面に向けて両手の間にセッティング。右膝の真下に右足がくるように固定したら、左足は膝、足の甲が可能な限り床につくように意識します。左足は後ろに長くイメージして、左そけい部を伸ばします。



2 身体の縦軸を整えられたら、息を吸いながら、下にあるエネルギーを上に引き上げるようなイメージで、ゆっくり両手を天井に向けて大きく広げていきましょう。肩甲骨を下に降ろし胸を開きながら、少し後ろに反り、深い呼吸を。吐く息で両手を床に戻し四つん這いに戻り、左右を変えて同じ要領で行いましょう。

教えてくれた人

ヨガインストラクター＆ピアニスト  
尾原 やよい

\facebook/

