



つなげる健康、つながる笑顔。

2021 Summer

夏号
VOL. 54

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.2

よく寝て、 すっきり目覚める!

たくさん寝たつもりなのに、なぜかすっきりしない……。

そんな方は睡眠の質に問題があるのかも。

気持ちよく目覚めるために、睡眠上手を目指しましょう!



あなたの睡眠効率は?

しっかり眠るために早めにベッドに入ったのに、なかなか寝付けず眠りにつくまで時間がかかるてしまうことはありませんか。

質の良い睡眠を判定する基準に睡眠効率という考え方があります。「実際に眠っていた時間 ÷ 総就床時間 (ベッドの上にいた時間) × 100」で計算されます。たとえば、夜10時にベッドに入り、12時ごろに寝付き、6時に起きた場合、実際に眠っていた時間 6 ÷ ベッドに入っていた時間 8 × 100 で睡眠効率は 75% となります。さあ、あなたの睡眠効率は何%ですか。計算してみてください。

睡眠効率が 85% 未満の場合、睡眠

改善に取り組みましょう。まずは、就床時間を短縮することからスタートします。ポイントは眠くなるまでベッドに入らないことです。ただし、寝る時間が遅くなつても起きる時間はいつも起きる時間の 1 時間以上遅くしないように。また、起床ゴールデンタイムである 5 時 30 分～8 時に目覚めるようにしましょう。

睡眠の圧をかけることで、睡眠効率が 85% を超えてきたら、今度は就寝する時間を 10 分、15 分と早めていきます。睡眠効率はそのまま、7 時間ほど睡眠時間が確保できればOK。自分に合った適切な睡眠時間が確保できるように、睡眠習慣を整えていくください。

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、体质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 先進予防医学医学博士課程 / 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 / 産業心理学カウンセラー

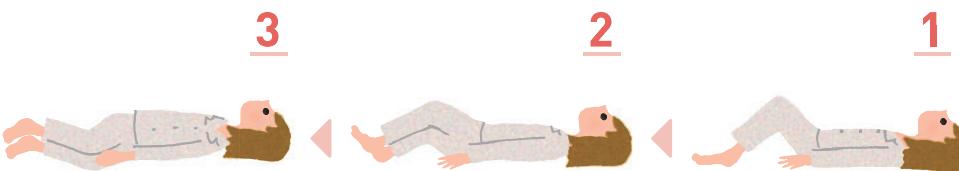
あなたは 寝返り上手？

睡眠はレム睡眠（体の休息、脳は活動）とノンレム睡眠（脳の休息）を繰り返していますが、その切り替えるのスイッチとなるのが寝返りです。寝返りがきちんと行われないと睡眠サイクルに乱れが生じ、睡眠の質を低下させてしまうのです。

また、ずっと同じ姿勢で寝ているとうまく発汗できず、皮膚温が上昇。覚醒刺激となって睡眠を浅くしたり、夜中に目覚める中途覚醒につながったりします。同時に、血液や液体の循環が停滞し、血流が悪くなってしまう問題も指摘されます。寝返りには体温を調節し、血行を促進する働きがあるのですね。

でも、どうすれば寝返りは改善できるのでしょうか。ポイントは寝具と寝具。寝着は、運動を妨げないものであることこれが重要です。スエットやパーカーなど生地が厚いものは寝返りに強い力を必要とします。また、ワンピースタイプのものはそが足に絡まり、寝返りを邪魔する上に、下半身を冷やしてしまうのです。

寝具は柔らかすぎると頭に比べて背中が落ち込むため、体に高低差ができる、うまく寝返りできず、肩こりや腰痛の原因になってしまうことがあります。座ったときにお尻が沈む感じのない硬めのマットを選んでください。また、10年以上同じマットを使っている人は、購入したときよりも柔らかくなっている場合があるので、見直しが必要です。



ゆっくり全身を左側に倒し、再び仰向けに戻る

ゆっくり全身を右側に倒し、再び仰向けに戻る

仰向けになり、両膝を軽く立てる

スムーズな寝返りができるよう、ベッドに入ったら寝付く前に「寝返り運動」をしてみましょう。

寝返り運動

試して、簡単！



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
好評発売中!

知っていますか？

好評です！「Yakult1000」

4月の全国発売以来、口コミで人気拡大中の「Yakult1000」。気になる疑問にお答えします。

Q.1

「Yakult1000」は他のヤクルトとどう違うの？

A 乳酸菌シロタ株の数が一番多く（1,000億個）含まれています。菌の密度はなんと10億個/1ml。ヤクルト史上最高密度です。また、機能性表示食品で、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」の機能があります。

Q.2

いつ飲むのが良い？ 日中に飲むと眠くならない？

A 「Yakult1000」の機能性表示食品としての届出表示は睡眠の質（眠りの深さやすつきとした目覚め）を高める機能であり、睡眠を誘導するものではありません。1日1本を目安に1日の生活の中で、続けやすい時間帯にお召し上がりください。

今回訪れたのは

浜坂観光の拠点として



ヤカルトセンター
イチカトリ来たり

浜坂センター

美方郡新温泉町浜坂446-1

風光明媚な海と グルメを堪能!

上質のカニの産地で知られる浜坂。実は一般家庭への配湯戸数が全国でも有数の温泉のまちでもあります。街中を散策すると、旧家を改装した記念館や大型の商家が連なったという風情ある小径などを見ることができます。

約300年、10代にわたり浜坂町を担ってきた七金屋森家の屋敷を改修した建物。七金屋の家紋を染め抜いたのれんが印象的です。広い土間、高い天井、9つの連なった座敷に回り縁など昔ながらの建物も素敵。町の先人たちの資料を展示するほか、蔵を使った展示やホールでの演奏会も開催。観光情報センター、地域のコミュニティースペースとして活用されています。

浜坂先人記念館 以命亭

美方郡新温泉町浜坂1208
0796-82-4490
9:00~17:00
大人200円、小人100円
木曜休館



山陰の海の幸をたっぷりいただく!

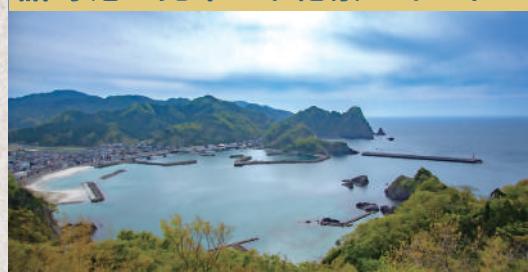
松葉ガニ、ハタハタ、ホタルイカなどの山陰・浜坂港で水揚げされた新鮮な食材を味わえるお店。その季節の旬の魚をこれでもかと盛り付けた「しんせん丢」はお味噌汁、香の物付きで1,430円。但馬牛のすき焼きをいただける「たじま」(2,300円)も人気です。1階が直売所となっているので、お土産もちらでどうぞ。



マル海渡辺水産 味波季

美方郡新温泉町芦屋853 渡辺水産ビル2階
0796-82-5001
11:00~15:00、17:00~22:00
不定休

諸寄港を見下ろす絶景ポイント



諸寄港は江戸時代から明治時代にかけて活躍した北前船の風待ち港でした。その天然の良港ぶりがよくわかるのが城山園地展望台です。ここから見る美しい海と日本海に沈む夕陽はまさに絶景。桜の名所の一つでもあります。付近には加藤文太郎顕彰碑も建立されています。

城山園地

美方郡新温泉町芦屋

こんにちは!

浜坂センターです!



ヤカルトレディ7名で構成される比較的小な所帯の浜坂センター。気さくなメンバーがそろっており、ヤカルトレディ歴35年~1年半とキャリアに幅がありつつも、和気藹々とした雰囲気。取材中も仲の良さが伝わってきました!



※新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります
お出かけ前にご確認ください

ヤクルトレディのアイデアレシピ

idea recipe by yakult lady

簡単きのこ汁

冷蔵庫に半端に残っていたきのこがヒントになって生まれたレシピです。調理する1~2日前にざるなどにきのこを入れて陰干しにしておきます。食感が良くなって、出汁が出てコクのある味わいに。干すことで栄養価もUPするそうです♪

材料(いずれも適量)

きのこ (しめじ・えのき・舞茸・椎茸)	豚バラスライス	糸唐辛子	醤油
白キクラゲ	長ネギまたは青ネギ 2倍濃縮めんつゆ	コチュジャン	酒
		ダシダ	みりん

作り方

- 株なめこ以外の、きのこ類を1~2日程、日陰干します。
- 白キクラゲをぬるま湯でもどす。
- 豚バラスライスとネギを鍋で炒め、さらに日陰干したきのこ類を加える。
- 3に、めんつゆと水を同量加える。
- 沸騰したら、株なめこともどした白キクラゲを加える。
- 長めに切った青ネギを入れて火をとめて出来上がり。



スンドウブ

韓国料理が好きなのですが、コロナ禍で外食もままならなくなため、家で簡単に作れるものをと考えたもの。ボリュームたっぷりのおかずになる汁ものです。家庭料理なので、味が好みで調節できるのも◎。辛味を抑えれば、子どもも喜んで食べる味に。

材料(いずれも適量)

殻付きあさり	糸唐辛子	醤油
卵(人数分)	コチュジャン	酒
豆腐	ダシダ	みりん
豚バラスライス	(なければ普通の顆粒 青ネギ	すりおろしにんにく ごま油
	だし代用)	

作り方

- 鍋ですりおろしにんにくと豚バラスライスを軽く炒める。
- 1に水とあさりを加えてスプーンでくった豆腐を入れる。
- ダシダ、醤油、酒、みりん、コチュジャンを入れ、味を調整する。
- 卵を鍋へ落とし、あさりが開いたらごま油を回しかけ青ネギと糸唐辛子を入れる。



作ってくれたのは
この方!



白川センター
直川 早苗

INTERVIEW

お客さまの存在が励みになる

仕事を探そうと思ったちょうどそのときに、ヤクルトレディを募集するチラシがポストに入っていたのがきっかけ。連絡したその日に話が進み、ヤクルトレディになり、あっという間に10年が経ちました。続けられているのは、担当しているお客さまがみんなやさしくてあたたかいから。「いつもありがとうございます」の声に支えられています。

1日ワンポーズチャレンジ・ヨガ トリコーナアーサナ(三角のポーズ)

夏も近づき冷房や冷たいものの飲み過ぎで身体が冷えると気になる肩こりやむくみ。三角のポーズは下半身を鍛えながら体幹強化や筋力アップも期待でき、体の側面を気持ちよく伸ばすことでリンパの流れを促し、むくみや肩こりの解消につながります。その他、骨盤矯正、ストレス解消にも役立ちます。

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/



1

足を大きく開いてつま先正面で立ち、右足のつま先を約90度外側に、左足のつま先は少し内側に向けてます(骨盤を正面にした時に心地よいくらいの足幅)。吸う息で両手を気持ちよく上に引き上げ、吐く息で左右に広げます。手のひらは下向き、肩甲骨はリラックス、手は肩と同じ高さになるように。



2

下半身を意識したまま、上半身だけゆっくり左へスライド。心地よく息を吸い、吐く息で上半身を左に倒していきます。左手を左足の触れるところ、右手を天井方向に伸ばし、肩甲骨を中心に両手を上下で引き合うように意識。目線は柔らかく、お尻が後ろに出ないよう注意しながらやったりとした呼吸を繰り返します。反対側も同様に。

