



シャキッとした歯触りのチングンサイを使って

食生活 だより

⑩ 市食生活改善推進員から~



チングンサイはあくが無く、火を通してあまり量が減らず、緑色は一層鮮やかになります。幅広く利用できる万能野菜です。

ワンポイントアドバイス
マヨネーズを入れると辛さが和らぎます。

チングンサイのいため物

■作り方

- チングンサイは4~5センチの長さに切り、軸の部分は縦1センチ幅に切る。
- 鶏ムネ肉は、一口大の大きさにそぎ切りにし、しょうゆをまぶしておく。生シイタケは軸を薄切りにし、かさは4つくらいにそぎ切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏ムネ肉をいため、色が変わったら豆板醤を加え、全体に絡めるようにいためる。
- チングンサイ、生シイタケを加え、しなりしたらしょうゆを加える。ひと混ぜしたらマヨネーズを加え、サッといため合わせる。

HOW TO COOK

材 料	
チングンサイ	2株(400g)
(鶏ムネ肉	200g
しょうゆ	小さじ1
生シイタケ	4枚
サラダ油	大さじ4
豆板醤	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3



みのかも元気 いきいきプラン 21

- 不眠とは?
- 「快適な睡眠のためのポイント」
- ①刺激物（カフェイン・たばこ）を避け、寝る前には自分なりの方法でリラックスを（読書・音楽・ストレッチ・ぬるめの湯での入浴など）
 - ②睡眠時間や寝付けないことに、こだわらない
 - ③同じ時刻に毎日起床（早起きが、早寝に通じます）
 - ④自覚めたら日光を取り入れ、体内時計のリズムを整える
 - ⑤寝るするなら短時間で（午後3時に20~30分）
 - ⑥睡眠代わりの寝酒は不眠のもと
- 毎日を生き生きと過ごすために、自分の睡眠について、振り返ってみてください。
- (文責 木谷)

睡眠は、体と心の健康を保つ上で、とても重要な要素です。睡眠不足が続くと、疲労感が増してしまいます。気持ちが不安定になり、健康レベルが低下してしまいます。

どうして眠るの?

人間が起きている間、脳は絶えず働き続けます。酷使すると温度が上昇してオーバーヒートしかねません。そのため、長く起きていると、脳を休ませようと眠くなるのです。睡眠中に分泌される成長ホルモンは、体を成長させるだけでなく、新陳代謝を促し、疲労を回復させます。病気になつたときは、眠ることで活動エネルギーを回復エネルギーに回します。つまり、人間は眠つている間に、体を修理改善しているのです。

一笑元気・一生健康

vol.11

睡眠と健康

