



春はなぜ眠いの??

最も大きな原因は冬に滞っていた新陳代謝が春になって活発になるからと言われています。春先になると抜け毛や垢が増えたり、食欲が沸いてきませんか？抜け毛や垢が増えるのは、血液が身体のすみずみまで行き届いて、古い皮膚や髪の毛が新しいものに作り替えられるためです。たくさん食べると血液は胃腸に集まり、栄養素の運搬作業を行います。このような身体の変化の結果、脳に送られる血液の量は少なくなります。そのため、脳はエネルギー不足になり眠くなるというわけです。



☆☆眠気防止にビタミンB1☆☆

眠気防止には、ビタミンB1を取るのがおすすめです。ビタミンB1は、炭水化物を燃焼させて脳のエネルギー源となるブドウ糖に変えるのに欠かせない栄養素です!!

・ビタミンB1が多く含まれる食品…玄米など穀類のはい芽(米ならヌカの部分)、豚肉、レバー、うなぎ、豆類に比較的多く含まれています

☆ご注意☆

*玄米に多く含まれているビタミンB1も白米になるとほとんどなくなってしまいます。日本人は白米でお腹をふくらせているのでビタミンB1が不足し世界中でも、居眠りをよくしてしまう国民なのだそうです!!
ビタミンB1は、運動や肉体労働、多量の炭水化物やアルコールを摂った時に処理のためにたくさん消費されます。お酒を飲んだ日やスポーツジムに行った日には多く消費されているので、サプリメントなどを使用して積極的に摂り入れると眠気防止に効果的です。



★眠気対策★

・色を見つめて眠気を覚まします
色には人の心をコントロールする力があり、黄色のものを1分間見つめると、やる気や集中力が高まり、眠気が覚めます。そこまで高い効果はありませんが、お手軽なので試して下さい。ちなみに赤色は自分の心を興奮させる効果が、青色は心を落ち着かせる効果があります。

菜の花★巻き巻き ささみカツ



●材料(2人分)●

- ・鶏ささみ…5~6切れ
- ・菜の花…1/2束~1束
- ・人参…1/4本
- ・マヨネーズ…大さじ2位
- ・※カレー粉…お好みで
- ・※スライスチーズ…お好みで
- ・小麦粉…適量
- ・卵…適量
- ・パン粉…適量
- ・揚げ油…適量

- ①ささみで菜の花を巻けるように開きます。暑さを半分にするように包丁を入れて開き、軽く包丁で叩いて薄く伸ばします。
 - ②菜の花を下茹でし、食べやすいように縦に2~3等分します。人参は菜の花の長さに合わせて5mm角の細切りにし下茹でします。
 - ③②の水気を絞り、ボウルに入れてマヨネーズで下味をつけます。お好みでカレー粉を加えても美味しいです。
 - ④①のささみに③の菜の花と人参を置き、クルクル巻きます。スライスチーズも一緒に巻くと美味しいです。
 - ⑤④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、揚げ油で揚げます。斜めに3等分して完成!!
- ※わさび醤油、辛子醤油を付けても美味しく召し上がれます。

「球磨杉」を使った 長期優良住宅現場情報!



結露対策に優れた外張断熱工法

新しい家造り

すなわちそれは古くは戦国時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の家造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>