薬剤

●一の薬局
薬剤師 佐藤　宝

＊＊＊＊睡眠と体温の深い関係＊＊＊＊

暑い夏が終わりホッとしたのもつかの間、冷たい空気が冬の始まりを感じさせますね。寒い季節、手足が冷えて眠れなくなるかたもいらっしゃるのではないでしょうか。

睡眠のための大切な機能の一つとして、体温調節があります。体の中心部の体温（深部体温）は、活動するための日中は高く、全身を休める夜間に下がります。夜になると、手足などの皮膚表面から熱を逃がすことで深部体温が下がり、眠気がやってきます。赤ちゃんが眠い時、手足が温かくなるのはこのためです。寒い時期などで体が冷えると血管が縮こまり熱を逃がしにくい状態になるので、深部体温が下がらず眠るのに時間がかかってしまいます。

身体の機能をうまく利用するには、夕方の軽い運動や就寝２～３時間前のぬるめのお湯での入浴が役立ちます。また、「寝なければ」と思うとかえって眠れません。眠くなったら寝床に入ると決めて、それまでは自分に合ったリラックス方法で過ごしましょう。明るい光には目を覚ます効果があるので、テレビやスマートフォンから離れ、軽めの読書や音楽、香りを楽しむなどがおすすめです。

食育だより㊶
「秋の味覚、さんまを食べよう！」

芦別市つばさ保育園

いつの間にか季節はすっかり秋模様となりました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…等と言われるように楽しみの多い季節です。

そんな楽しみのひとつ、「食欲の秋」でそそられる食べ物といえば『さんま』！　今回はさんまについてご紹介します。

さんまは栄養がとても豊富で、特に血液をサラサラにする成分、ＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）とＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。また、ＤＨＡには血液をサラサラにする成分のほかに、脳を活性化させて記憶力を向上させる働きもあると言われています。魚を食べると頭が良くなると言われているのはＤＨＡを多く含むかどうかということも関係していたのですね。

また、さんまにはおいしいさんまの選び方があります。

①頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるもの
②お腹が硬いもの（魚は内臓から悪くなるため）
③黒目の周りが濁っていなく、透明で澄んでいるもの
④尻尾を持った時、刀のように一直線に立つもの

また、口と尾が黄色いものは脂がのっていると言われていますが最近ではそうではないという説もあるそうです。（引用元　釧路市漁業協同組合）

さんまに限らず、旬の食材の多いこの季節。旬の食材は、旬でないときよりも栄養価が高いと言われています。今回ご紹介した『さんま』を含む秋が旬の食材をぜひご家庭で味わってみてくださいね。

★家庭で食育を実践しよう★
（第３次芦別市食育推進計画より）

あ 朝ごはんをしっかり食べよう
し しょっぱい味は控えめに
べ ベジタブル（野菜）はたっぷりと
つ つかおう！芦別産のおいしい食材
し 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

栄養士さんおすすめ健康レシピ

鮭のパン粉焼き

１人分のカロリー【156Kcal】

提供：芦別慈恵園

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

鮭には身に含まれる赤い色素のアスタキサンチンが豊富です。アスタキサンチンの抗酸化力はビタミンCの6000倍ともいわれています。そして疲労回復に効果的です。

しそはβカロテンが野菜の中でも高く、βカロテンは油と一緒に調理することで、吸収率が高まります。そして水に溶けない食物繊維が多く含まれており、便秘の予防や改善に役立ちます。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

▶材料　１人分……

・鮭１切れ・塩コショウ適宜・マヨネーズ小さじ１・パン粉大さじ２・しそ２枚・サラダ油小さじ１

▶作り方……

①しそをみじん切りにする。
②パン粉と❶を混ぜ合わせる。
③鮭に塩コショウを振る、鮭の両面にマヨネーズを塗り、❷をまぶす。
④フライパンに油を引いて❸をこんがりするまで焼く。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★