

2017年 愛コープ港北 ご利用者の皆様へ 4月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-kohoku.org/

ご覧下さい！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。ファックス又は担当のヘルパーに託してください。

FAX:045-471-7172

今年は3月末寒かったせいか桜の開花が遅れ、いつもは散ってしまっている桜が入学式にちょうど見ごろできれいでしたね。きれいな桜もあつという間に散ってしまいましたが、チューリップやパンジー、タンポポなど色とりどりできれいですね。

(お知らせ) 愛コープ港北の役員(理事・監事)選挙を総会(2017.6.17)で行います。正会員が選挙人、被選挙人となります。総会、役員選挙に関するお問い合わせは、愛コープ港北事務所までお願いします。

電話 045-470-6441

十分な睡眠で朝すっきり目覚めよう



朝スッキリと目覚めるためには、疲れを翌朝に持ち込まない睡眠が必要です

心地よい眠りにつくには、日中の活動が大切です。規則正しい生活により、脳や体がもつ能力が十分に発揮できます。

睡眠時間の理想は6時間半から7時間未満

脳で作られるメラトニンというホルモンは、夜遅くなると分泌され、明るくなると抑制されるため、夜に強い光を浴びると体内時計がずれて眠りにくくなります。夜更かし朝寝坊を防ぐためにも、夜遅くまでテレビをみたり、パソコンをしたりなど脳を刺激することは控えましょう。

睡眠時間が少なくなったときは、昼休みや通勤時間中の少しの時間でもよいので、一日の睡眠時間を7時間に近づけるようにしましょう。

脳は寝ている時も活動しています

睡眠は、脳と体をやすめるために不可欠です。脳には睡眠中でも前日に新しく覚えたことや経験したことを整理している細胞があるといわれています。睡眠中に頭の中を整理して翌朝開始することは、勉強や仕事の能率アップにつながるでしょう。

朝スッキリ目覚めるには

太陽の光を浴びる 朝、目が覚めたら、まずカーテンを開けて日の光をあびましょう。体内時計をリセットして、ホルモンの分泌環境を整えます。

起きたら体を動かす 体を動かすことは、脳のワーキングメモリー(一時的な行為にかかわる短時間の記憶をメモする機能)の活性化につながります。

熱いシャワーを浴びる やや熱めなシャワーを浴びると、交感神経が刺激され、頭がスッキリして活動的になります。これから勉強や仕事・運動をしようというときにお勧めです。

4月の簡単レシピ 菜の花の粒マスタード炒め



材料

菜の花	1束
ウィンナー(ベーコンでも可)	好きなだけ
粒マスタード	小さじ1程度
醤油	小さじ1程度
オリーブオイル	適量

作り方

1. 菜の花は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切っておく。ウィンナーも食べやすい大きさに切る。
2. 菜の花を沸騰したお湯でサッと茹でる。
3. フライパンにオリーブオイルを適量入れて、ウィンナーを炒める。
4. ウィンナーに焼き色が付いたら茹でた菜の花を入れてサッと炒めて、粒マスタードと醤油を入れて混ぜて、できあがり！