

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめてみましょう。



リズムよく生活する習慣 ～睡眠の質を高めるために

体と心の疲れをとるために睡眠は大切ですが、ただ長く眠ればよいというものではありません。スッキリ目覚めるために、自分に適した睡眠時間をとること、そして気持ちよく眠りにつくための準備をしておきましょう。



自分に必要な時間しっかり眠ることが心身の健康と仕事への意欲に

✓ 自分にあつた睡眠時間をしっかりとる

朝気持ちよく目覚められたかでチェックを!

日々の忙しさから睡眠時間を削っていませんか。睡眠不足は、仕事において注意力や作業能率を低下させ、事故などの危険性を高めます。睡眠不足の状態が長く続くと、疲労回復しにくくなり、また睡眠不足であること自体、意識しにくくなります。不規則な勤務体制で働く人は意識して十分な睡眠時間をとることが大切です。個人差がありますが、日本の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満が6割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。

✓ めるめのお風呂にゆっくりつかる

気持ちよく眠りにつくための準備を



心地よく眠りにつくためには、就寝1時間ほど前に、37～40℃のぬるめの入浴で体をあたためておくと効果的です。また、寝室の環境も大切です。照明は暗くし、室温の許容範囲は13～29℃で夏は高め冬は低めに、湿度50%ぐらいがベスト。さらに、眠る直前には、読書、静かな音楽を聴く、軽いストレッチ、香りでリラックスする、ハーブティー、ミルクなどあたたかい飲みものを飲むなど、自分なりの入眠儀式をつくっておくのも寝つきがよくなるコツです。

温熱効果と浮力効果でリラックス。疲労回復にも

気をつけたい不眠の症状と病気

ちゃんと眠れていますか？

睡眠不足や慢性的な不眠が続くと、日中の眠気が増し、集中力、注意力、記憶力などの精神機能が低下するばかりか、食欲が増したり血圧が上がったりし、メタボや生活習慣病になりやすくなります。「寝つけない」「熟睡感がない」などの異常が2週間以上長引くときは心身のチェックを。うつ病や脳血管疾患など心身の病気の一症状のあらわれかもしれません。



*1 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に鼻からのどの気道の閉塞により頻繁に呼吸が止まるために、血液中の酸素濃度が低下し、睡眠が分断されてしまう。肥満により首・喉まわりに脂肪がついたり、下あごが小さいことなどにより気道が狭くなることでおこる。メタボリックシンドロームや高血圧と密接な関係にあり、心筋梗塞などによる突然死を引きおこすこともある。

*2 むずむず脚症候群

就寝時において、下肢を中心に虫がはうようなむずむずするなどの不快感が走り、睡眠が障害される。レストレスレッグス症候群ともいう。

和定食を食べよう!

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

筋力をつける代謝アップ定食



エネルギー：584kcal
塩分：3.2g

基礎代謝量とは、生きていくうえでの最小限のエネルギー量のことです。年をとるほど、筋肉が少ないほど下がります。筋肉のもととなるたんぱく質をとり、しっかりと動いて筋肉をつけると基礎代謝量が上がり、太りにくい体になります。

献立メニュー

牛肉の和風ステーキおろしだれ
凍り豆腐とブロッコリーの含め煮
ハクサイのピーナッツ和え
ごはん
レタスとアサリのみそ汁

PICK UP

牛肉の和風ステーキおろしだれ

材料 (2人分)

牛もも肉：160g (2切れ)
塩：0.8g
こしょう：少々
油：小さじ1
ダイコン：80g
アサツキ：少々
しょうゆ：小さじ1
レモン汁：小さじ1



エネルギー：197kcal
塩分：0.9g

- 1 牛肉は肉たたきでたたき、塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンに油を熱し、①を入れて焼き、裏返して好みの焼き加減に焼く。食べやすい大きさに切る。
- 3 おろしだれをつくる。ダイコンはすりおろして軽く水けをきり、しょうゆ、レモン汁、アサツキの小口切りと混ぜる。
- 4 器に②を盛り、③をかける。



ブロッコリー

ビタミンや食物繊維が豊富で、動脈硬化を予防し、美肌効果がある。