

# 保健センターだより 2018.秋



こんにちは！ 創価大学保健センターです（＾＾）

秋が近づき、夜が長くなってきましたね。また、創大祭・白鳥祭も終わり、疲れも出てくる頃ではないでしょうか。寝ても疲れがなかなかとれないという方、忙しい毎日だからこそ、質のよい睡眠を心がけていきたいですね。ぜひ、よい睡眠の参考にしてみてください☆



## ★起きたら太陽の光を浴びる

体内時計は、起床直後の太陽の光でリセットされます。朝起きてから暗いままの寝室で長時間過ごすと、体内時計のリセットができず、夜型化してしまいます。

## ★就寝 1 時間前のパソコンや携帯の使用は控える

就寝前後に、長時間光の刺激が入ると、脳が覚醒してしまいます。

## ★日中の眠気は睡眠不足のサイン

日中強い眠気に襲われる場合は、睡眠不足の可能性ががあります。睡眠不足が続くと作業能率も低下し、疲労回復は難しくなるので、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切。

午後の眠気には、15 時より前に 15 分程度の短い昼寝をすると効果的。

## ★休日の睡眠時間

休日に遅くまで眠っていると、太陽光による体内時計の調整が行われず、月曜日の目覚めの悪さにつながります。休日は、平日の睡眠時間+2 時間くらいにしましょう。

## ★眠りが浅いときは、遅寝・早起き

無理に眠ろうとするとかえって緊張を高め、長時間寝床で過ごすとお熟眠感が減ります。眠れないときは無理に寝床に入らず、眠たくなってから就寝し、朝は同じ時間に起床し、太陽光を取り入れましょう。眠れないときは「遅寝・早起き」にすると、入眠時間は徐々に安定していきます。

.....

## ★簡単 10 分クッキング★

【なすとピーマンのしぎ焼き】（2 人分）

（参考：へるすあっぷ 21 No.396）



ピーマンはビタミン C が多く含まれており、風邪予防や疲労回復に効果的！

材料：なす 2 本、ピーマン 2 個、大葉 5 枚、油大さじ 1、みそ小さじ 2、砂糖小さじ 2

作り方：①なすはへたを取り、縦半分にして厚さ 1cm ほどの半月切りにする。

ピーマンは縦半分にして種を取り、さらに縦 3 つに切る。

②熱したフライパンに油を入れ、なす、ピーマンを入れて炒める。

3 分程して野菜がしんなりしてきたら、みそと砂糖を入れてかき混ぜる。

③火を止めてからざく切りにした大葉を加え、ひと混ぜしたら完成。



何かあったら、  
いつでも来てください。  
お待ちしております😊

創価大学  
保健センター

TEL  
042-691-9373

