



今月の健康目標  
夜更かしをしない



寒い冬ぐっすり眠るために

NG



・暖房で部屋を温めすぎる

暖房が強すぎる場合も、カラダの深部体温が低くならず、眠りが浅くなります。最適温度は16~19℃です。

NG



・寝る直前に熱いお風呂に入る

熱いお風呂は交感神経を活発にし、覚醒させる作用があります。深部体温が上がり寝つきが悪くなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で入りましょう。

NG



・靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしていません。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくいです。

\*足が冷えて眠れない人は、湯たんぽやペットボトルにお湯を入れたもので、布団の足元を温めておくのがおすすめ！

誰にでも起こり得る心の不調

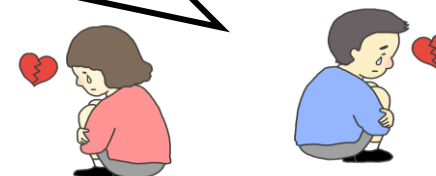
心の不調は誰にでも起こり得ることで、なおかつ回復可能なものです。

生活習慣の乱れや、ストレスにさらされることが原因になりやすいため、コロナ禍では心の不調を来す人が増加しているかもしれません。

心に不調を来しているときに大切なのは、一人で抱え込まず、信頼できる人に相談すること、そして適切な対処を取りながら、回復への道筋を立てることです。

心の不調チェックリスト

- 「消えたい」と思うことがある
- 今の自分に自信が持てない
- ほかに人がうらやましい
- 自分なんてどうでもいい人間だ
- 誰かに迷惑をかけている気がする
- イライラがずっと消えない
- 心配事があって食事がとれない



チェックがついたからと言って病気というわけではありませんが、心が疲れているかも知れません。信頼できる人に相談してみるといいかもしれません。



チョコレートは立派な発酵食品！



いつ、チョコレートは発酵している？

「カカオ豆はアオイ科の植物の種です。カカオポッドと呼ばれる長さ15~30cm、直径8~10cmほどの実の中に入っています。このカカオポッドからカカオ豆を取り出すときに発酵させるのです。カカオポッドの中には果肉(パルプ)が入っていて、これをバナナの葉などに包んで発酵させます。この時にパルプは乳酸発酵やアルコール発酵します。さらにアルコールを餌に酢酸菌が生育し、酢酸発酵するといわれます。この発酵により、出来上がったチョコレートに酸味など、独特の風味が付けられます。この発酵の具合は、気温や地域によって異なるため場所によって味が異なるともいわれているのです。

チョコレートはどうやってできるの？

チョコレートは、カカオ豆から造られているのを知っている人は多いと思います。コートジボアール、ガーナ、インドネシアなどから輸入されたカカオ豆はローストし、つぶして油を抽出します。抽出された油はカカオバターと言い、抽出後の粕はカカオマスと言います。カカオマスとカカオバター、砂糖、粉乳などを加えて練り固めたものが『チョコレート』です。カカオマスをさらに粉砕したものに砂糖や粉乳を加えたものが『ココア』として売られています。



カカオポッド