

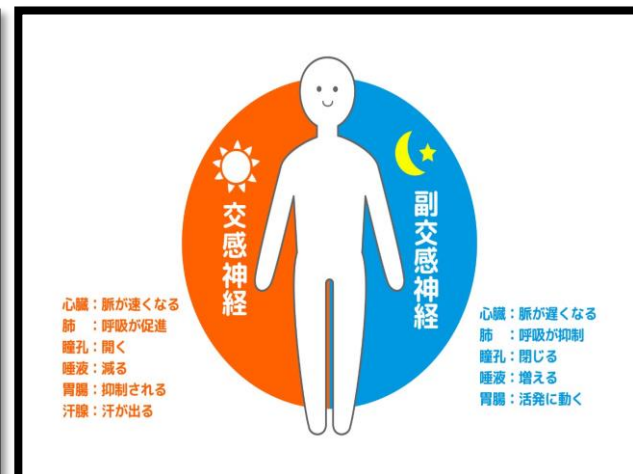
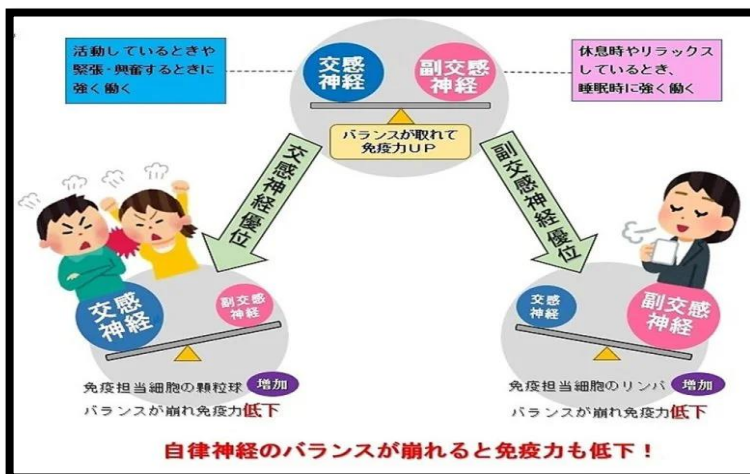


エイシン通信

No.226令和7年 4月号

工事実績 21.160件 / 令和7年4月1日現在

自律神経の“バランス”を保つ生活のコツ

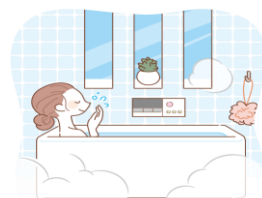


「早起きして朝の光を浴び、夜になって1日の活動を終えるころには、交感神経から副交感神経へと切り替わって心身を休めるように、生体リズムはプログラムされています」しかし、仕事から帰宅した後など、夜の過ごし方によっては切り替えがうまくいかなくなることも出てきてしまいます。

「就寝する直前までの間、テレビを見たり、SNSをチェックしたりして過ごす人も少なくありませんが、テレビやパソコン、スマートフォンの画面が放つブルーライトという光は脳を刺激し、交感神経を優位にします。自分ではのんびり過ごしているつもりでも、脳は覚醒モードに！実は睡眠を妨げる要因になるので気をつけましょう」

夜のリラックス効果を高めるには、次のことを心がけましょう。
部屋の照明を落とす、または間接照明にするなどして、部屋を明るくし過ぎない
就寝する1～2時間前にはテレビを消し、パソコン、スマートフォンも使用しない

また、ぜひ夜の習慣にしたいのが、ぬるめのお湯にゆっくりつかる入浴です。
「38～40℃程度のお湯につかると、血管が拡張し、血液の循環が良くなります。緊張信号が『ああ気持ちいい！』というモードの信号に変わって視床下部へ伝わり、交感神経の働きを抑えます。リラックスした状態になることで眠りにもつきやすくなります。
ここで気をつけたいのがお湯の温度です。42℃を超えるような熱いお湯は交感神経を優位にするため逆効果。リラックスした状態にはならないことを覚えておきましょう」



不動産情報

場所：香川県三豊市三野町
間取：3DK
賃料：42,000円
敷金：2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付

賃貸アパート



～4がつのレシピ～



新玉ねぎの肉巻き

材料 2人分

*新玉ねぎ 大1個 *塩 少々 *豚ロース肉しゃぶしゃぶ用 8枚 *大葉 4枚
*片栗粉 適量 *サラダ油 小さじ2
A 酒 大さじ1 A しょうゆ 大さじ1.5 A みりん 大さじ1 A 砂糖 小さじ1
白いりごま 適量

作り方

- ①新玉ねぎは、8等分のくし形切りにし、ごく少量の塩をふる。大葉は縦半分に切る。
- ②まな板に豚ロース肉しゃぶしゃぶ用を広げて並べ、片栗粉を薄くふる。豚肉1枚に、半分に切った大葉を乗せ、新玉ねぎ1切れを端に置いて巻き付ける。残りも同様に作る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にし、②の巻き終わりを下にして並べ1分半ほど焼く。焼き目がついたら面を変え、全体を4分ほどかけて焼きつける。
- ④弱めの中火にし、余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、水大さじ2(分量外)を加えてふたをして3分間蒸し焼きにする。
- ⑤フタを取り、A酒 大さじ1、しょうゆ 大さじ1.5、みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1を加えて水分を飛ばすように絡めながら煮詰める。器に盛り付け、白いりごまをふる。

プチ情報♪

・防虫剤の置き方

冬物を収納する際は、害虫と湿気への気配りが不可欠です。まずは害虫対策から。防虫剤を使う時は、防虫剤の成分が空気より重いので、タンスやクローゼットに置くときは、上部へ配置します。たんすの引き出しではセーターなどの衣類の上に。こうすることで成分が無駄なく上から下へと下りていき、衣類全体にまわること。また複数個使う場合は、絶対に種類の防虫剤は使わないこと。化学反応を起こして危険です。また配列は等間隔にします。

・防虫剤の臭い

タンスから出したばかりの春服には防虫剤の臭いが。こういう時はドライヤーの風を当てると効果的です。ただしウールの場合は生地が傷む恐れがあるので冷風を使うこと。

衣替え 防虫剤対策

四国88箇所御朱印の旅

82番札所

青峰山 千手院 根香寺

(あおみねさん せんじゅいん ねごろじ)

所在地：香川県高松市中山町1506
電話番号：087-881-3329



eishin

(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
37周年

エイシン

検索