

渡辺さんの、「ちょっと、これどうでしょ」

太る だけではなかった!!

寝る前に食事をしてはいけない。というのは有名な話。女性であれば「寝る前の食事=太る」というイメージの人も多いでしょう。もちろん寝る前に食べることで太りやすいのも事実ですが、実はそれ以外にもいろいろと弊害があるんだそうです。そこで、寝る前の食事にまつわる事を調べてみました。

「なぜ寝る前の食事はいけないの？」

お腹がいっぱいでも空腹でも良い眠りには繋がらないんだそうです。たとえ寝ている間でも胃は消化活動を続けます。満腹で眠ってしまうと、就寝後も胃が消化活動で動き続けるため、脳が興奮してなかなか寝付けなかったり、浅い眠りになったりするそうです。また、夜間は食物の消化、吸収に使われる消化酵素が減少するため消化しきれなかった食物が胃に残り、翌朝胃もたれしたりと健康にも悪影響を及ぼします。逆に空腹は、空腹でお腹が減って眠れない、という状態です。

「睡眠にとってよりよい食事法とは？」

良い睡眠のためには、寝る3時間前までに食事を済ませるように心掛けることが理想。食事の内容も、肉や揚げ物などは消火に時間がかかるためできるだけ避け、魚・豆・卵といった良質なたんぱく質を摂るのがいいそうです。

「食事が遅くなった時にはどうすればいい？」

食事と寝る時間が近くなってしまう場合には、ラーメン、焼肉、インスタント食品など油っこい食事を避け、おかゆや雑炊、うどんといった消化に良い物を意識して食べるとお腹も満たされ、睡眠の邪魔もしないでお勧めです。また、どうしても小腹がすいて眠れない時などは、ホットミルク

できるということ
で熊本人なら1度
は乗るしかない
と12月の寒い時期
に旅行を計画した
次第です。こたつ
船は清流コース
しかないので揺
れや波は安心して
乗船できると思
いきや、



青井阿蘇神社

2日前までの豪雨で川の水が増水しておりスリリングな川下りでした。船頭さんが楽しい方達で、穏やかな流れのところで漕ぎ手を体験できたり、楽しい話で盛り上げてくれいい経験だったのではないのでしょうか。

今回の旅行では、皆さんの協力でトラブルなく全行程を完了できたことを嬉しく思います。また来年も旅行できるように毎日の作業を頑張ってください。

お知らせが遅くなりましたが、当法人前理事長松村登美先生が去る9月30日に逝去されました。

法人では、その功績をたたえ死亡叙勲の申請を致しましたところ、12月22日に晴れて「旭日双光章(きよくじつそうこうしょう)」を授与されました。我々職員一同、亡き先生の功績に恥じることのないよう、その意志を継ぎがんばっていかうと再確認した日となりました。



やハーブティーなどがいいそうです。暖かい飲み物で安心感も和らぎカフェインが入っていないので安眠できるそうです。

職員一行月記
「私事で恐縮です」



- 12月だけど暖かいのか寒いのか・・・【うりぼー】
- 風邪のひき納めをしました。【*】
- 風邪をひいてしまいました。【ちーちゃん】
- 出費の多い季節です(涙)【ぼんだ】
- 寒いのが苦手だとしみじみと思えます。【K】
- 一年が過ぎるのが早い。【マグちゃん】
- やっぱり冬は鍋ですね！【知恵蔵】
- なんだかな～って感じです【チキン】
- この1ヶ月何してたんだらう。【水野V】



今月の活動風景

- ☆釜屋社さん NG等に気をつけて、丁寧な作業を行いました。
- ☆インターナショナル・ケミカル社さん メンバーで作業を効率化できるように頑張っています。
- ☆香梅社さん 今月から受注した陣太鼓用の姫ナイフを始め、丁寧な作業を心掛けて頑張りました。
- ☆三協スプリングさん 量産品が多かったですが、地道に頑張りました。
- ☆ミネロン社さん PS211を受注しています。ゴミ混入に気をつけて作業を進めています。
- ☆自主製品 泉が丘小学校バスケットボール部の制作をしています。
- ☆生活介護 DM封入を受注しながら、フルーツキャップをしています。余暇活動は文字の練習をしました。

1月の予定です!!

- ぎょうじなど 9日 作業日
- 23日 パークゴルフ大会 扇田ふれあい広場
- はんばいかい 7日 県庁展示・商談会 *県庁
- じっしゅうせい 支援員の実習希望が出ています

