

# 今日からぐっすり快眠のための生活習慣

快眠のコツは就寝前の刺激やストレスを避け、心身がリラックスした状態を作る事です。

睡眠 2 時間～3 時間前からは熱いお風呂や激しい運動、カフェインやアルコールの摂取、パソコンやスマホのライトを避けましょう。

- ・ 日中の適度な運動 … 日中に適度な運動をし、交感神経を刺激しておくのと、夜に体を休めるために副交感神経が働きやすくなります。
- ・ 昼と夜の光を意識 … 朝、太陽光で目が覚めると体内時計がリセットされ夜寝る前に快眠ホルモンのメラトニンが分泌されやすくなります。
- ・ 最適な寝具 … 寝心地が良いだけでなく、「背骨が立っている時よりも、やや緩やかなカーブを維持できる」姿勢になる枕とマットレスが理想です。

## 豚ときのこの味噌チーズソテー

豚ロースとチーズには睡眠ホルモンの原料になる「トリプトファン」がたっぷりです

《材料》	2 人前
豚ロース	2 枚
しめじ	200 g
ピザ用チーズ	50 g
サニーレタス	適量
油	大さじ 1
味噌	大さじ 2
みりん	大さじ 2



- ① 豚肉を包丁の背で軽くたたき、ビニール袋に入れ、味噌とみりんを混ぜ合わせたものを加えて揉み込み 10 分程漬け込む
- ② しめじは食べやすい大きさにほぐす
- ③ フライパンに油を熱し①を中火で焼く。焼き色が付いたら裏返してしめじを加えて再びフタをして1分蒸らす
- ④ 皿にご飯、③を盛り、サニーレタスを添えて完成

# 10月の秋祭りの お知らせ

いつもお世話になっている<sup>いやと</sup>射箭頭八幡神社さんにて秋祭りが行われます

射箭頭八幡神社さんには「安産の神」「勝負の神」「商売繁盛の神」が祀られています

日にち : 10月13日(土) 16:00~20:00 ※ 雨天の場合は14日(日)に順延

場所 : 射箭頭八幡神社 和歌山市本脇260-1

電話 : **073-451-7405**

催し物 : おでん、うどん、フランクフルト、たこ焼き、焼き餅、焼き芋、新鮮果実  
スーパーボール (変更等あり)

余興 : 子供のどじまん等、大人カラオケ

楽しいお祭りですので、のぞいてみてはいかがでしょうか？



## 頑張ろう 日本！ 頑張れ 和歌山！ 私達は応援します

本脇 260-1 ご利益多い <b>射箭頭八幡神社</b> TEL : 451-7405	中松江駅近 水回りとりフォーム 24時間対応 <b>サニコン</b> TEL : 454-3255	八幡前駅前 <b>米の華 坂井米穀</b> TEL : 455-1621
八幡前駅前 <b>日立の木野電器</b> TEL : 451-0047	個別指導&ロボット教室 生徒募集 <b>YANO塾</b> TEL : 452-5555(ヨイコニオール5)	梶取交差路 自動車ガラス・錠前 <b>和歌山オートガラス</b> TEL : 451-3737
県信ビルB1 フラメンコ教室 生徒募集 <b>カルマ・リヤマ</b> TEL : 090-3978-3400	JR 和歌山駅 東口徒歩1分 <b>漢方薬の こうしん堂</b> TEL : 471-2550	本町公園西隣り レディースファッション <b>小西屋</b> TEL : 431-6191
狐島踏切近くでランチなら <b>Waldo (ウォルド)</b> TEL : 407-1549	小人町・フラワーアレンジメント 生徒募集 <b>ミルフルール</b> TEL : 436-8716	舟大工町・ノエビアビューティスタジオ <b>和顔施 (わがんせ)</b> TEL : 424-1850
磯の浦 130 みんなの <b>ローソン磯ノ浦店</b> TEL : 459-3960	湊3丁目8-15 湊小学校近く 栄養士が作るお惣菜 <b>食集館</b> TEL : 456-0160	西浜 1660・ウッドデッキ全般 製材業 <b>愛吉商店</b> TEL : 455-0555
延時 147-13 本の事ならおまかせ下さい ブックアベニュー <b>紀州屋</b> TEL : 452-1300	松江北6丁目2-20 宮崎泌尿器科 隣 処方箋・健康相談受付 <b>くまの薬局</b> TEL : 488-1822	健康は家族の宝 <b>快養整体院</b> TEL : 453-5678