

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、ありがとうございます。
- 師走に入り、一段と寒くなってまいりました。早いものでカレンダーも最後の 1 枚となり、街にはクリスマスツリーが飾られ、ジングルベルが鳴り響いている今日この頃。
- 何かと忙しくなる時期ですが、風邪など引かないようお気をつけ下さい。
- 今年最後のヤマケイ通信をお届けさせていただきます(^-^)



- 年末年始にかけて、飲み会やイベントに参加する事や、仕事が忙しくて遅い時間に帰宅する事が増えてくると思います。そうすると、気になるのが食事の時間です。
- 遅い時間に食事をし、満腹状態で就寝するという方も多いのではないのでしょうか。ですが、これが体に良くないということは皆さんご存知だと思います。そこで今回は、満腹状態で就寝することがなぜいけないのか、ご紹介させていただきます。

満腹だと熟睡ができない！

- 夕食を遅い時間に摂ったり、寝る前につまみ食いをしたりすると、胃の中に食べ物が入った状態になります。すると、消化活動により胃が働き続けるため興奮状態になり、寝つきが悪くなってしまいます。
- このように寝つきが悪くなったり熟睡ができなくなったりすると、ホルモンバランスが崩れ、肌荒れや太りやすい体の原因につながります。なんでも、質の悪い睡眠が 3 日続くと肌は確実に荒れてしまうそうです。
- という事は、睡眠時には空腹状態にしておくという事が重要になってきます。そのためには、就寝する 3～4 時間前には食事を済ませておく必要があります。ですが、極度の空腹状態を我慢したまま寝るのは良くありません。寝る前にどうしてもお腹が空いた時は、スープやヨーグルトを食べたり、ホットミルクを飲むなどして、調整をしましょう。

補食をうまく取り入れよう

- どうしても食事が遅い時間になってしまうという方は、夕方におにぎりや栄養補助食品などを食べておきましょう。補食をうまく取り入れる事で、遅い時間にたくさん食べてしまう事がなくなります。
- 夕食を早めに済ませて就寝した翌朝は、心地よい空腹と体の軽さが感じられます。
- 何かと忙しい師走ですが、体や肌のためにも夕食の時間や内容を意識する余裕も必要ですね。

- 今年最後のヤマケイ通信となりました。毎月のご愛読、誠にありがとうございます。
- 一年は、あっという間ですね。仕事、プライベートなどで忙しくされてる方も多いと思いますが、体調には十分お気を付け下さい。今後とも、どうぞ宜しくお願い申し上げます。
- ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに (^o^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyokou.jp