



# ぶんぶん通信

2003

9月号

2003年9月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



ナルミ  
スタッフの

言いたい  
放題!

Vol.16

## こんにちは！お客様係の板谷真紀子です！

もうすぐ夏も終わりですねー。今年の夏も食べた、食べた、ということで、おなじみ板谷真紀子の「グルメ情報」をお届けしちゃいます！

乙部の夏は何と言っても海の食べ物！実家が漁師なので新鮮なイカやウニは食べ放題なのです。(私も海女としてシーズン中は活躍します)イカ刺しは透きとおって、ちょっと動いているのじゃなきゃダメ！特に耳の歯ごたえは何ともいえません。(しょうが醤油で食べてね！)ちょっと小ぶりのイカは、中にもち米をたっぷり入れてイカ飯となります。これもまた美味しい！ウニも殻からとってすぐに海水で洗ってそのままご飯の上へ。天然の塩味のウニ丼は、グルメの私もうなります。ウーン…美味しい！皆さんも夏の乙部にぜひいらしてね！！(海女の格好で待ってまーす！)

月替わりでナルミのスタッフが登場！ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに!!

ココロとからだの vol.17

# 健康 タイム

### 体の中にも時計が？

お腹が空くと「グーッと鳴ることありませんか？皆さんもこの「腹時計」は実際、体験があると思います。

この「腹時計」ともつひとつ、体の中には「体内時計」が存在しています。といっても実際力チ力チなっているわけでもなく、リリーンという目覚まし音が鳴るわけでもありません。

この「体内時計」はサーカディアンリズムともよばれ、太陽の動きと連動して、私たちのリズムを整えてくれるたいせつな役割をもっています。

### 自律神経を整える

この「体内時計」は自律神経とも密接に関係しています。

自律神経は、活動時に優位になる交感神経とリラックス時に優位になる副交感神経から成っていて、もともと太陽の動きと連動しながら昼間は活動の時間、夜はリラクセスの時間という、古代から続く人間のリズムを作ってきたものと考えられます。

でも現代のようにコンビニエンスや夜型の生活が文化の中に浸透してくるとこのリズムが狂い始め、様々な現代病を引き起こす間接的な要因になっていると思われれます。

### 理想の生活とは？

太陽と共にある生活。これが本当は理想ですよ。

### 健康のための心がけ その4「規則正しい生活」

文明の発達に伴って生活が不規則になっていませんか？健康のための心がけその4は「規則正しい生活」です。



リズムは大まかに分けて、朝6時から夜6時までが活動に最適な時間、夜6時から翌朝6時までがリラックスに最適な時間といわれています。これは体温の変化からも納得のいく説で、早朝3時と午後3時では一度くらいの違いがあります。

また、就寝時間は夜10時から翌朝2時ころまでに熟睡できると、体内ホルモンの分泌がともスムーズにおこなわれるそうです。(美肌の「ツツ」らしいですよ！)

### 本当は1日25時間！

「体内時計」サーカディアンリズムは、もともと25時間というリズムになっています。このリズムは太陽系のサイクルや、季節ごと、年次ごとで上手く調整されるようになっています。

私たちが不規則になりがちな生活を改善する方法のひとつに、朝なるべく早い時間に太陽の光を浴びるというものがあります。太陽の光というのはどっつやら私たちのところからだをリセットしてくれる効果もあるようです。不眠で悩んでいる人も朝太陽の光を浴びることで、体内のリズムが適切な時間に眠気を誘ってくれるようになるでしょう。

意識しなくても流れていく時間は、この大きな宇宙と密接な関係を持ち、私たちのところからだにとても大きな影響を与えています。

私たちが自然や宇宙の一部であることを、あらためて実感させられますね。

毎週金曜日 AM9:20~  
FMイルカ(80.7MHz)で「ココロとからだの健康タイム」オンエア中!  
毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)  
生活情報誌「ダテパー」9月号掲載