

今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

牛肉の黒胡椒炒め <4人分>



黒胡椒ソース

材料	分量
オイスターソース	40cc
砂糖	15g
たまり醤油	10cc
醤油	50cc
バター	10g
にんにく(みじん切り)	5g
粗挽き黒胡椒	3g
市販の鶏がらスープ	200cc
水溶き片栗粉	大さじ1

材料

材料	分量
牛肉	50g
菜の花	4茎
ホワイトアスパラ	2本
黄色パプリカ	1/4個
赤色パプリカ	1/4個
長ネギ	1/6本
生姜	5g

肉下味

材料	分量
塩	少々
胡椒	少々
酒	少々
全卵	1/2個
片栗粉	少々



【作り方】 20分

- 最初に黒胡椒ソースを作る。鍋にバターを入れその中にみじん切りにしたにんにくを入れ焦がさないように弱火であぶるような感じで炒める。ニンニクの香りが出たら粗挽き黒胡椒を入れ、少し炒め、オイスターソース、砂糖、たまり醤油、醤油を入れて1回沸かす。
- ホワイトアスパラは根元の硬い部分は皮を剥き茹で5cmの長さに切る。菜の花は硬い皮の部分は剥き5cmぐらいの長さに切る。赤パプリカ、黄パプリカは半分に切りまた半分に切り、その後細長い三角に切る。葱、生姜は1cm角の色紙切りにする。
- 先ほど作ったソースを15ccとスープ30ccを混ぜて味を調整して、その中に水溶き片栗粉大さじ1を入れ混ぜる。
- 肉を下味をして大めの油で軽く炒める。肉の表面が白くなったらすぐに鍋から出す。
- 色紙切りにした生姜、葱を軽く炒め香りが出たら野菜をすべて入れて炒め野菜が少し火が通ったら④の肉を入れて炒める。最後に⑤のソースを入れ強火で炒めてソースの香りがしたら完成。

担当の先生から

野菜は好きな物で代用しても大丈夫です。
あまった黒胡椒ソースは、ステーキやハンバーグソースとしても使えます。

1人分の栄養成分

エネルギー 87 kcal
塩分 0.6 g



フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー



たから健康レター

第15号
2010/3

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

～気持ちよく眠れていますか？～

快適な睡眠を

とるには

今月のレシピ

牛肉の黒胡椒炒め



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

特集

～気持ちよく眠れていますか？～ 快適な睡眠をとるには

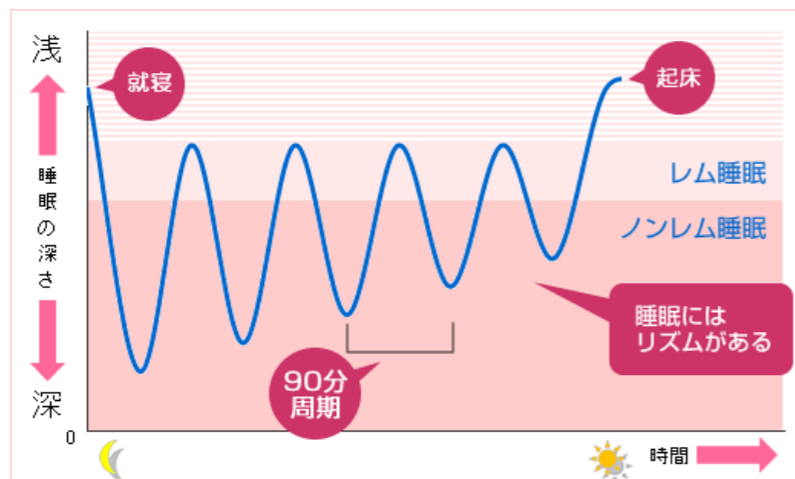
あなたは最近よく眠れていますか？
目覚めはスッキリ起きていますか？

平成20年度国民健康・栄養調査結果において、
ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「まったくとれていない」、
「あまりとれていない」と回答した人の割合を合わせると、
男性18.4%、女性19.6%もいるそうです。
人は健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。
今回は快適な睡眠をとる方法をご紹介します。



眠りのメカニズム

まずは眠りのメカニズムについて確認してみましょう。
私たちは毎日ほぼ同じ時刻眠り、同じ時刻に目が覚めます。このような規則正しい睡眠リズムは疲労による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。健やかな睡眠を維持するために、夜間にも自律神経やホルモンなどさまざまな生体機能が総動員されています。
そして睡眠にはサイクルがあり、夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が約90分周期で変動し、朝の覚醒に向けて徐々に指導準備を整えます。



薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに
お声かけ下さい！



CoQ10



皆様の健康をサポート
60粒入り(約1ヶ月分)
¥3,990(税込)

黒豆健康茶



お試し用も
ございます
30包入り
¥1,680(税込)

睡眠に係わる現状と課題

近年、生活スタイルの変化とともに、睡眠を取り巻く環境も変化しています。また、眠る能力というものも年齢とともに変化し、健康な高齢者でも睡眠が浅くなったり、中途覚醒や早朝覚醒などの睡眠障害が出現してきます。そうすると疲労感をもたらす、判断力を鈍らせるなど生活の質に大きく影響したり、生活習慣病の悪化要因にもなります。人は日中に活動し夜にきちんと眠るのが生物学的な姿です。睡眠は生活習慣の一部であるとともに、神経系、免疫系、内分泌系等の機能と深く関わることであり、健康の保持・増進にとって欠かせないものです。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。
最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみましょう！！

快適な睡眠のための7箇条

【1】快適な睡眠でいきいき健康生活

快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止。
睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
快適な睡眠をもたらす生活習慣 ～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
～朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

【2】睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

【3】快適な睡眠は、自ら作り出す

夕食後のカフェイン摂取は根つきを悪くする
「睡眠薬代わりの寝酒」は睡眠の質を悪くする
不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

【4】眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
自然に眠くなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
ぬるめの入浴で寝付き良く



【5】目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

同じ時刻に毎日起床
早起きが早寝に通じる
休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる

【6】午後の眠気をやりすごす

短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時間前の20～30分
夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。長い昼寝はかえってぼんやりのもと

【7】睡眠障害は、専門家に相談

睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがある
寝付けない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強いときは要注意
睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

※参考：健康づくりのための睡眠指検討会報告書