

## 質の良い眠りのために 寝具の選び方

人生の3分の1は睡眠に費やすといわれていますから、寝具の質の良し悪しが、日々の生活に影響を与えることもあるでしょう。今回は、「**快適な眠りを得るために必要な寝具の条件**」についてお話しします。



### 【快適な寝具の条件は？】

#### ＜枕＞

- ・頭は意外に汗かきなので、素材は**放湿性**のあるものを使いましょう。
- ・高すぎず、低すぎず。首の自然なカーブを維持できる適度な高さのものを使いましょう。



#### ＜敷布団＞

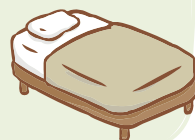
敷布団は寝心地を左右するため、体の条件に合わせて選ぶことが大切です。

- ・体を支える**支持性・弾力性・適度なクッション性**が重要。硬すぎない適度な柔らかさを選びましょう。
- ・仰向けに寝たとき、背中が伸びておしりが落ちない感覚が目安です。
- ・汗の70%が敷布団に吸収されるため、**放湿性**のあるものを選びます。また、こまめに干したり、手入れをしたりすることも大切です。

#### ＜掛け布団＞

主な役割は**保温**。自然な湿度調整（保湿・吸湿・放湿）ができる素材が理想的です。

- ・重い掛け布団は体にストレスがかかり、眠りを妨げます。軽くて体の動きを妨げないものを選びましょう。
- ・肌に触れるものなので、コットンやガーゼなど、心地よく使える素材を選んでください。



### 【寝床の中の快適な環境は？】

温度は20℃前後、湿度は40～60%が、快適な眠りに適しているといわれています。



体格や寝る姿勢、体重によっても寝具を選ぶ条件が異なります。素材や材質の好みや相性も考慮して、自分に合った寝具を選びましょう。

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### 春菊と 3種のきのこ卵とじ



#### 材料（3人分）

- ・春菊……………50g
- ・ぶなしめじ・えのき茸・しいたけ……………40g
- ・めんつゆ……………大さじ2と1/3
- ・水……………3/4カップ
- ・カニかまぼこ……………30g
- ・卵……………4個

#### 栄養価（1人分）

- エネルギー……………134.8kcal
- カルシウム……………68.8mg

#### 作り方



- ①：春菊は軸を切り落として3cmの長さに切る。きのこ類は石づきを取り、ぶなしめじはほぐし、えのき茸は3cmの長さに切り、しいたけは5mm幅に切る。
- ②：鍋にめんつゆと水をいれて火にかけ、温まったら①とほぐしたカニかまぼこを入れ、2分ほど煮る。
- ③：卵をほぐして全体に回し入れたら、ふたをして3分ほど煮る。

#### ワンポイント！

春菊やきのこは食物繊維が豊富なので、咀嚼の回数が増えることで**唾液の分泌を促す働き**や、**便秘解消効果**があります。さらに歯や骨を形成する**カルシウム**も多く含まれています。

