

行楽シーズンに出かけたい、立ち寄りしたい新潟の道の駅をご紹介します。

キャレール 5

CARREL

2024 Vol.361
定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

| 特集 |

やっぱり、道の駅が好き!

個性豊かで
面白い!

| 巻頭特集 |

暖かくなるこれからの季節に

始めよう! 朝活

| インタビュー | CARREL FOCUS

松本莉緒さん

ヨガインストラクター





まずは 朝活を知る。

朝活=健康に良い。漠然(ぼくぜん)としたイメージはあるけれど「なぜ良いの?」「日の出の時刻が早くなってきて何かを始めてみたいがどのような活動がお勧め?」などと実は知らないことがたくさんという人も多いのでは? 朝活について知るべく新潟大学医学部の住吉智子教授の元を訪ねた。

01

朝活の利点とは? 体のリズムが整って 心も健康になれます

朝活は元々人間の生体リズムに合っており、行うことによって心身共に健康になります。目覚めたとき、目を通して脳にある体内時計の司令塔の役割を持つ視交叉上核(こうさじょうかく)に光が届くと、眠くなるホルモンのメラトニンの分泌が止まります。それが血圧や体温の上昇などにも影響し、体はまさにスイッチが入る状態になります。

そして活動を始めると、脳ではセロトニンが分泌されます。これはリラックスしたり、感情を豊かにしたりする作用がある物質で「幸せホルモン」とも呼ばれています。こうした生体リズムが整うことによって、人は元気になるし、気持ちも前向きになれるというわけです。

春から夏に向かう季節は、日の出の時刻が早まり、気温の上昇も早くなります。そうすると体内時計のずれ、つまり軽い時差ほけのようになり、睡眠・覚醒リズムや自律神経が乱れ、睡眠の質が低下しやすくなります。これが「いつもでも眠い」という春の眠さの原因です。意識して朝活を取り入れるのは今が良いタイミングだと思えます。



02

「セロトニン」を円滑に分泌させるには? 朝日を浴びることで腸活 ワカメと豆腐のみそ汁がバランス良い

セロトニンの分泌を促進させるためには、まずは明るい光を浴びること。できるだけ日光が良いです。窓越しでも構いませんが、屋外の日差しは曇り空でも室内の照明よりはるかに明るい光を浴びることができ、さらに、軽いリズムミカルな運動が効果的です。例えば、軽いウォーキングや、ガムをかむといったせしやく、簡単なヨガやストレッチなどもです。

また、セロトニンを作り出す必須アミノ酸のトリプトファンを摂取することも大切です。トリプトファンは体内では作ることができず、腸で吸収されたものがセロトニンの元になります。多く含まれているのは大豆製品や牛乳・チーズなどの乳製品、カツオといった赤身の魚など。トリプトファンを効率よく機能させるためにはビタミンB6も必要で、一番お薦めの料理は和食の朝ごはんの定番ともいえるワカメと豆腐のみそ汁です。みそにはトリプトファン、ワカメにはビタミンB6が含まれます。朝は慌てがちなので、セロトニンはかむことでも分泌が促進されるので、よくかんで食べるよう意識しましょう。



03

朝にお薦めの活動は? 軽い運動や読書、勉強が最適 逆に起き抜けにスマホはNGです

運動でお薦めなのは、気軽にできるウォーキング。20分も歩けば、充分で30分以上は長い、という感じ。運動以外にも簡単な掃除など、軽めの家事をするのも充分な活動です。朝は起床約20分後にストレスに対応できるホルモンの物質「コルチゾール」の分泌量が一番多くなると言われています。また、交感神経へスイッチが切り替わることで体温が上昇し、心臓血管系の機能にも良く働き、活性化します。そのため勉強や読書もはかどります。

逆に良くないのが、起きてすぐのメールやSNSの確認。一気に大量の情報が入ると、頭がそちらの方に向いてしまい、朝活を阻みます。朝食後にゆっくり見るようにしましょう。起き抜けのシャワーもあまり良くありません。起床時は体が脱水状態に近く、熱いシャワーを浴びると血圧が下がり、脳への血流不足で「目まい」「立ちくらみ」が起りやすくなります。また、暑い日の朝に起き抜けで冷たいシャワーを浴びると、急激な血圧上昇を引き起こされ、朝にシャワーを浴びる前はコップ一杯の水を飲む、シャワーの温度は冷水を避けることに気を付けると良いでしょう。



お話を聞きました

新潟大学医学部保健学科
学科長
住吉 智子 教授



小児看護学や小児保健学などの教育研究に従事。子どもの食支援、睡眠や生活リズムなどを整えるための研究や講演も行う。

04

朝気持ちよく起きるために 良い睡眠が良い目覚めにつながります 昼寝や夜のうたた寝に注意しましょう

すっきり目が覚める朝を迎えるには、良質な睡眠を取ることが重要です。生体リズムを考えると、朝は5時30分から7時30分間に起床し、夜は22時から24時の間に眠るのが良いとされています。夜は食べ過ぎないこと。満腹になると「レプチン」というホルモンの作用により眠くなること

ありますが、レプチンは眠くさせることが本業ではなく、エネルギー消費のために胃腸を活動に働かせます。これでは体や脳が休めません。夕食は寝る3時間前までに済ませましょう。脂肪分が多い食事は消化に時間がかかるため、吸収の良い食事がお薦めです。昼寝は10〜20分程度の仮眠で済ませて、就寝の3時間前からは寝ないこと。人は体温が下がると眠くなるので、入浴は就寝の1〜2時間前がちょうど良いとされています。副交感神経の働きを優位にしてリラックスさせることと、入浴によって体温を0.5〜1.0度上げて、徐々に体温を下げることで、入眠しやすくなります。





待ちに待った行楽シーズンに
出かけた、立ち寄りしたい。

やっぱり、

【特集】
道の駅が好き!

いよいよ行楽シーズンの到来!
 地域ごとの魅力が詰まった「道の駅」に立ち寄ってみませんか。
 県内には現在42カ所あり、ドライブ途中の休憩はもちろんのこと、
 目的地にしたいくらい、楽しみが盛りだくさん。
 どの場所にも、それぞれの個性があり、誌面では紹介しきれないほど。
 今回は数ある県内の道の駅から、編集室スタッフが気になる、
 春のお薦めをいくつかご紹介。
 38~39ページには一覧も掲載していますので、
 お出かけ先や目的に合わせて、
 行ってみたい道の駅を見つける際のご参考に。
 1カ所でゆっくり過ごしてみるのも良いですし、
 移動のルートに合わせて道の駅を巡ってみるのも楽しいですよ。



道の駅とは ● 24時間無料で利用できる駐車場やトイレなどの「休憩機能」、道路利用者や地域の方々のための「情報提供機能」、そして地域の振興・交流を図る「地域連携機能」の3つの機能を併せ持つ休憩施設。市町村などが設置し、国土交通省道路局に申請し登録される。



上越地域の春の定番

たけのこ汁

材料 作りやすい分量(2~3人前)

姫たけのこ…………… 10本程度
ジャガイモ…………… 1個(200g)
タマネギ…………… 1/2個
だし汁…………… 600ml
サバの水煮缶…… 1缶(190g)
卵…………… 1個
みそ…………… 大さじ1と1/2~
長ネギの小口切り… 5cm分

作り方(調理時間 約20分)

- ①姫たけのこの皮をむき、硬い部分は落として4cmくらいの長さに切る(水煮の場合はそのまま切る)。
- ②ジャガイモは一口大に切る。タマネギはくし切りにする。
- ③だし汁で姫たけのこ、ジャガイモ、タマネギを煮る。
- ④サバの水煮を汁ごと加え、お好みの大きさにほぐし、みそを入れて中火で3分煮込む。
- ⑤溶き卵を加える。長ネギをあしらう。

〈ワンポイント〉

上越地域の郷土料理「たけのこ汁」は姫たけのことサバ缶が入るのが特徴。サバ缶は汁ごと入れること。うまみがたっぷりなので汁は捨てないで。