



ブロッコリー嫌い克服！



ブロッコリーが苦手な理由と対策

☑青臭さ・苦味

対策①：1分半～2分半茹でる

加熱しすぎると、グルコシノレートという成分により苦味が増してしまいます。固めが好きなら1分半、柔らかめが好きなら2分半茹でましょう。

対策②：クリーミーな食材と一緒に食べる

チーズやマヨネーズなどクリーミーな食材を使用すると、青臭さ・苦味が隠れ、食べやすくなります。



☑食感

対策①：細かく刻む

独特のモソモソした食感を感じにくくなります。ポタージュにしたり、ハンバーグなどに入れると、食感が気にならなくなります。



対策②：茹でた後に水で冷やさない

水で冷やすと、余計な水分を吸って水っぽくなります。茹でたら水を切って自然に冷ますことで、栄養素の流出も防ぎ、適度に柔らかい食感になります。



睡眠対策 生活編



日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけた規則正しい生活習慣や適切な睡眠環境が良質な睡眠に繋がります。

睡眠の質を高めるポイント

1. 規則正しい起床時刻を心がける



休日の寝だめは**ソーシャルジェットラグ**（社会的時差ボケ）を引き起こし、疲れや日中の眠気の原因に。規則正しい起床時刻で**体内リズム**を整えることが大切です。また、朝起きてすぐに**太陽の光**を浴びると、体内時計がリセットされて1日24時間のリズムを調整してくれます。

2. 運動習慣を身につける

日中に積極的に身体を動かすことで睡眠の質を高めることができます。**ウォーキング**や**ジョギング**のような**軽い有酸素運動**を取り入れてみましょう！



3. 寝室の環境を整える

光

寝る前のパソコン・スマホの使用は避けましょう！体内時計への影響が強い**ブルーライト**が多く含まれているため要注意△



温度

夏はエアコンで涼しさを維持、冬は寝具で寝床内を暖かく！冬場の寒さが厳しい時期はあらかじめ湯たんぽや電気毛布で寝床を温めるのもおすすめ



寝具

体への負担が少ない寝姿勢を保つことができる寝具を選びましょう！枕の高さは立ち姿勢に近い自然な体勢を保てる高さで一般的には**1～6cm**程度。





睡眠対策 食事編



良質な睡眠をとるために、朝食をしっかりと食べることや腸内環境を整えることなど習慣として続けていきましょう！

朝食をしっかりと食べましょう！

睡眠ホルモンと呼ばれる**メラトニン**は、たんぱく質に含まれる**トリプトファン**から作られます。そのため質の良い睡眠をとるためには、朝食で**トリプトファン**を多く含むたんぱく質を摂取することが大切です。

①**朝**トリプトファン → ②**昼**セロトニン → ③**夜**メラトニン

トリプトファンは肉、魚、大豆製品、卵、牛乳・乳製品などに多く含まれています。体重1kgあたり4mg摂取が目安です。

鶏もも100g
240mg

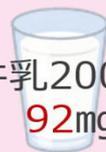
鮭1切れ
200mg

納豆1パック
100mg



卵1個
100mg

牛乳200ml
92mg



体重50kgの人だと
1日200mgが目安
となります

腸内環境を整えましょう！

トリプトファンは腸内細菌によって変化していくため、腸内細菌のバランスを整えることも大切です。

善玉菌を直接腸へ届ける発酵食品



善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維



夕食は寝る時刻の2時間前までに！

睡眠の前2時間以内の食事は睡眠の質を低下させる可能性があります。



カフェインを含む飲料は夕方までに！

カフェインの効果が薄れるまで3~7時間かかるため、夕方以降は摂取を控えましょう。



寝酒をしない！

アルコールは一時的に寝付きを良くしますが、睡眠の質は低下し、飲酒量が多いと途中で目が覚めることも多くなります。





今月のおすすめレシピ



ブロッコリーとコーンのポタージュ



すりおろしたブロッコリーを使用！コーンと牛乳の甘味で食べやすい♪



★川口エルザタワー店がレシピ考案しました★