

寝苦しい熱帯夜も
これでぐっすり

夏も快眠！ 簡単アイディア



就寝前はリラックス

暑い夏を乗り切るためには質の良い眠りをとって、その日のうちに疲れをとりたいため。寝苦しい夜もエアコンに頼らずに、快適に眠りにつく方法を試してみませんか。



首筋、脇などを冷やす

太い血管が通っているところを冷やすと、冷えた血液が全身に回り、冷房がなくても涼しく眠れます。寝苦しいと感じたら保冷剤をタオルでくるみ、首筋や脇の下、足の付け根などにあててみてください。ひんやり気持ちよくなって、寝苦しさも解消するはずです。保冷剤は凍らせても固くならないものがおすすめです。体を冷やすぎないようにタオルで調節しましょう。触れるとひんやり感じるシーツやタオルケット、枕などの市販品も、蒸し暑い夜にうれしい寝具です。体をしめつけないパジャマに着替えることも大切です。



一番涼しい場所を寝室に

住まいは2階よりも1階、南側よりも北側のほうが涼しいものです。今、寝室として使っている部屋は家じゅうで一番涼しい場所ですか？ 今一度チェックして、夏にぴったりの部屋を寝室として使いたしましょう。部屋に昼間の熱がこもらないように工夫することも大切。なるべく風通しをよくし、日中も直射日光を遮断しておく効果的です。

●快適な眠りを導く寝室の条件

カーテン

厚手のカーテンでしっかり遮光。窓の外にすだれなどを掛けて日よけにするのも効果的。

ミュージック

ヒーリングミュージックなど心地よい音楽で心身ともにリラックス。自然な眠りにつけます。

枕・シーツ

保冷枕や触るとひんやりするシーツでクールダウン。冷房に頼らなくても涼しく快適に。

照明

部屋全体を照らす照明は消し、調光タイプのスタンドやフットライトほどの暗い明るさに。

パジャマ

体を締め付けない、ゆったりしたデザインがグッド。肌触り、通気性のよい生地のを。



蒸し暑い日が続くと、よく眠れなくなるという人は多いはず。そこで、ぐっすり眠るための工夫の数々をご紹介します。

上でできる軽いストレッチも効果的。自分のりのリラックス法を見つけてください。

いろいろ試して、それでも眠れないときは一度布団から出て、自然に眠くなるまでリラックスして過ごしましょう。

暮らしメモ

枕の高さ、自分に合っていますか？

枕が合っていないと、肩こりや全身のだるさなどの原因になるので要注意。ぐっすり眠るためには枕の高さがポイントです。頭から背中にかけての頸椎のS字カーブが自然に保て、鼻、のど、おへそが一直線になるのが理想的な高さ。体格が細身の人は2・5〜3cm標準の人は3〜4cm、体格の良い人は4〜5cmが理想的な枕の高さの目安です。

今使っている枕が低いと感じるときは枕の上にタオルなどをのせて厚みを出し、高さ調節をします。枕が高すぎるときは肩の下にタオルなどを入れて調節しましょう。

夏の枕は通気性に優れたものがベスト

枕の中身の素材も寝心地を左右します。夏は熱のこもらない通気性に優れた枕が快適です。昔ながらのそば殻の枕は通気性に優れていて湿気などもこもらないのでぴったり。パイプは、ストローを短くカットしたような形のプラスチック素材で、こちらも通気性が抜群。羽毛は通気性、吸湿性に優れ、ふんわり柔らかいのが特長です。

枕選びをする時はなるべく自分で手にとって、感触や固さ、音などにもこだわりたい。きつとぴったりの枕が見つかります。



夏バテ予防、疲労回復の力強い味方

夏野菜で暑さを乗り切る！

梅雨が明けると旬を迎える夏野菜。夏を乗り切るパワーを豊富に蓄えた旬の野菜たちをおいしく食べて、夏バテ知らずの体になろう！

ほてった体を健康的に冷やす

暑いからといって冷房や冷たいドリンクに頼りすぎると、夏バテを促進する原因に。体を冷やす野菜で健康的にクールダウンしましょう。夏野菜の代表、ナスやキュウリ、トマトや冬瓜などは体にこもった熱を内側から冷やしてくれる効果があります。煮びたしや酢の物、サラダにして冷やして食べれば一層効果的。

ビタミンCで疲労回復

夏の暑さや紫外線はストレスとなつて、だるさや食欲不振、睡眠不足など、さまざまな体調不良を引き起こします。そんなとき

夏野菜がすすむソース2種

旬の野菜をスティックやサラダにして特製ソースでもりもり食べましょう。作り方はそれぞれの材料を混ぜるだけ。分量もお好みで調節してください。

梅肉ソース

クエン酸パワーで食欲増進



梅干(たたく)	大きめの物4～5個
大葉(みじん切り)	2枚
煎りゴマ	適量
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	適量

にんにくソース

にんにくパワーで疲労回復



にんにくのすりおろし	1～2片分
玉ねぎのすりおろし	¼個分
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ2



独特のぬめりがおいしい夏野菜、オクラとモロヘイヤ。ぬめりの成分はムチンという食物繊維で、胃や腸の粘膜を保護して、消化不良や食欲不振を防ぐ働きがあります。サツとゆがいて細かく刻み、そうめんのつゆに入れたり、和え物やスープなどにどうぞ。ナメコや納豆など同じぬめりのある食材とも相性抜群。

弱った胃腸にネバネバパワー

に頼れるのが夏野菜のビタミンCです。ビタミンCは免疫力を強化してストレスへの抵抗力を高めます。ゴーヤやトマト、グリーンアスパラ、枝豆などは夏野菜の中でも特にビタミンCが豊富です。



暮らしのレシピ

火を使わない！夏野菜のラタトゥイユ

夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。普通は野菜の水分だけでじっくりと蒸し煮して作りますが、ここでは火を使わない、夏にぴったりの電子レンジでの作り方を紹介します。温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。



▼材料(4人分)

トマト	3個
ナス	3本
ズッキーニ	2本
パプリカ(赤、黄)	各1個
玉ねぎ	1個
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ5
ローリエ	1枚
塩	少々

▼作り方

- 野菜はすべて1cm角くらいの大きさに揃えて切る。
- にんにくはみじん切りにする。
- 耐熱容器ににんにく、玉ねぎ、オ

リーブオイルを入れて混ぜ、ラップをしないで電子レンジ(500W)で3～4分加熱する。

④ 残りの野菜と塩、ローリエを③に入れて混ぜ合わせ、さらに10分加熱。途中で様子を見ながら、加熱時間と塩加減を調節する。

⑤ 野菜の水気がなくなったら完成。

さらにアレンジ

冷たいラタトゥイユの Pasta

Pastaをゆで、ゆで上がったらざるに入れて冷水で洗い、水気をしっかり切る。冷蔵庫でよく冷やしたラタトゥイユとあえれば冷製Pastaの完成。

暮らしのヒント

火を使わないクッキングの工夫

電子レンジ、市販の食材の活用で、ガスやIHを使わない調理を。

夏場のキッチンでは、煮炊きの時間はできるだけ少なくしたいもの。そこでおすすめなのがガスやIHヒーターなどを使わない調理の工夫です。切って混ぜるだけのサラダ、前菜、缶詰やびん詰などの活用、加熱は電子レンジでチン！これだけでもずいぶんらくちんになるはずです。省エネクッキングで夏を乗り切りましょう。



暮らしのワンポイント

住まいに風の通り道を作って、夏でも涼しく快適に！

窓は2か所以上開け、入り口を大きく、出口を小さくするのがポイント

窓を開け放って、家中に自然な風を取り入れましょう。大切なのは風の入り口と通り道、出口を確保すること。リビングの窓から入った風が家の中を通り抜け、別の窓から出るようにすると通気性が高まります。温かい空気は上に行くので、1階から2階に風の通り道を作るのも効率的。また、入り口は大きく、出口は小さく開けると風がよく流れます。