

夜おなかがすいた、眠れない… こんなとき、どうする？

「眠る」と「食べる」の行動には関係があり、これに関与する因子は「オレキシン」という脳内物質です。

このオレキシンの分泌を促すのは、血糖値の低下です。オレキシンが分泌されると、摂食・覚醒中枢が刺激され、食欲が増し、目覚めます。反対に分泌されないと、食欲は収まり、眠くなります。



食欲と眠気の関係

| 空腹 | | 満腹 |
|------|-----------|--------|
| 下がる | ← 血糖値 → | 上がる |
| 分泌 | ← オレキシン → | 分泌しない |
| 増す | ← 食欲 → | 収まる |
| 目覚める | ← 眠気 → | → 眠くなる |



注意 しかし、夜におなかがすいたからといって、本能のまま食べれば「肥満」になりかねません。夜眠る前に摂取したエネルギーは消費されず、体に蓄積されてしまうからです。

夜の空腹対策 食べてもよいものはコレ！

① 消化に時間がかからない、
脂質の少ないもの

たとえば…こんな食べ物はいかが？

甘い菓子のかわりに… ポテトチップスのかわりに… ラーメンのかわりに…



② 満腹感につながる、
水分の多いもの

温かいノンカフェインドリンク
を飲んでリラックスするなど、
眠れる方法を探しましょう。



今月のかおり

～こころとからだに効くアロマ～



5月といえば薔薇。

バラは紀元前 2000 年以前から既に栽培されていたといわれているほど私たちと馴染みの深い植物で、むかしから繁栄と愛の象徴として、その美しい花と香りを愛でてきました。日本では万葉集の中に「茨」としてバラの存在が記されていますが、積極的にバラを栽培しだしたのは明治になってからのことです。

バラはスズランやジャスミンと共に3大花香といわれ、香水などにも利用されています。バラの香りには女性ホルモンを調性、強壮する働きがあり、バラの花弁を蒸留して得られるローズウォーターには肌の新陳代謝を促し、しみやしわ、乾燥を防ぎ、美白効果もあることから、特に女性に愛されてきました。

バラの採油率はとても低く、精油 1 滴を取るために 200 輪のバラが必要と言われていたほどでとても高価なものです (1ml で 1000～2000 円します!)。なので、気軽に使うことはできないのですが、この時期は近郊のバラ園に足を運ぶとその香りを満喫することができますよ。

ローズ精油

抽出方法により香りと成分組成が異なります。有機溶剤法で抽出された精油は甘いバラの芳醇な香りがします。水蒸気蒸留法では少しスパシーなバラの香りがします。肌に使う場合は水蒸気蒸留法で抽出した精油を使うようにしましょう。

〈主な作用〉

鎮静・抗うつ・精神高揚・ホルモン調性・抗炎症・皮膚軟化

〈おすすめブレンド〉

～とっておきの日のためのボディオイル～

とても贅沢な気分になれるオイルです。ゆっくりと時間が取れるときに自分と向き合いながら使うと気持ちが落ち着きパワーが湧いてきます。

★ 作り方：ガラス瓶にホホバオイル 30ml を入れ、ローズ精油 3 滴、サンダルウッド精油 3 滴、オレンジ精油 2 滴、ゼラニウム精油 2 滴を入れて混ぜ合わせる。

★ 使い方：大さじ 1～2 杯のオイルを腕や胸元、脚などに優しく擦りこむようにして塗布する。

