

爽快な目覚めで 楽しい一日を

寒い冬、朝起きるのがつらい季節になりました。皆さんは、毎朝爽快な気分が目覚めることができますか？今回は「朝」に関するお話しを紹介したいと思います。

◎朝が弱いのは低血圧だからしょうがない！

低血圧の人が朝に弱いのは事実のようです。内臓の働きをコントロールしている自律神経は、プラスに働く交感神経とマイナスに働く副交感神経の二つの相反する作用で、全体のバランスを保っています。昼間は交感神経の働きが活発で、夜は反対に副交感神経が活発になるのが本来の形です。しか

し、低血圧の人の多くは、この昼と夜の「神経交代劇」がスムーズにできないのです。朝になってもまだ夜の神経が支配中で、体は目覚めていないというわけです。

しかし、低血圧の人がみんな朝に弱いというわけではありません。低血圧でも朝に強い人もいれば、高血圧でも朝に弱い人もいます。そこで、朝に強くなる改造法ですが、要は寝る時間を早め、十分

な睡眠をとるように生活リズムを変え、これにつきます。それに、自分は朝に弱いと思いつても、自分で朝に強いと思いつけないことです。

◎便秘が女性に多いのはなぜ？

普通、便秘といえば、二三日以上便通がない状態のことです。原因は様々ですが、便秘が起きた時に我慢してしまうのが最も悪いケースです。これが習慣になってしまつと、便秘そのものが起きにくくなります(常習性便秘)。男性と女性を比べると、朝の化粧・家事に忙しかったり、周囲の目を気にしてトイレに立ちにくいなど、便意をこらえることの多い女性の

方便秘に悩まがちなです(便意をこらえない犬や猫には便秘はありません)。いずれにしても、便秘は大腸がんや肥満を招き、美容にとっても大敵です。

我慢もほどほどに。

朝、元気に起きる五つのコツ

- ①夜ふかしをしない。30分の幅で就寝時間を一定に保ち、最低でも7時間は眠る。
- ②目が覚めたら、すぐに体を動かす。手を伸ばしてウーッと背伸び。ついでに手を握る、開くの運動も。
- ③一日の中の、楽しい事を思い浮かべる。気の重い事は、はっきり起き出してから。
- ④太陽の光を浴びる。窓を開ける。庭に出るなど。
- ⑤朝食は必ずとる。

ス菌は口の中にいる常在菌で、口の中からこの菌だけを無くする事はできません。この菌が食物の中に

付着して、歯垢の第一歩ができるわけです。この歯垢が他の細菌や他の糖分(果糖、ブドウ糖、デキストラン)という物質は、砂糖とミュータンス菌によってのみ産出されるわけです。

他の細菌や他の糖分ではできません。むしろ歯にならないためには、砂糖を控えめにし、食べたらデキストランのできる前にすばやく歯磨きをし、歯垢のできにくいよう心がける必要がありますね。

(新潟県歯科医師会)

デキストランという物質は、砂糖とミュータンス菌によってのみ産出されるわけです。

他の細菌や他の糖分ではできません。むしろ歯にならないためには、砂糖を控えめにし、食べたらデキストランのできる前にすばやく歯磨きをし、歯垢のできにくいよう心がける必要がありますね。

(新潟県歯科医師会)

魚の脂肪は、善玉コレステロールを増やすと言われていいます。脂の乗った青背の魚をもっと見直しましょう。生臭さが苦手という人は、揚げ煮にしたり、野菜あんかけを添えたりしてみたいかがですか？

ミュータンスの話

むし歯の原因が歯垢だという事は誰でも知っていると思いますが、何故歯垢ができるかとなると知っている人は少ないようです。そこでミュータンスの話になります。正式にはストリプトコッカスミュータンスといえます。ミュータ

歯の健康

歯医者さんが教える

—□メモ—

フンなどをとり込み、歯垢を大きくし、酸を作り出し、歯の表面を脱灰し、むし歯になるわけです。

デキストランという物質は、砂糖とミュータンス菌によってのみ産出されるわけです。

他の細菌や他の糖分ではできません。むしろ歯にならないためには、砂糖を控えめにし、食べたらデキストランのできる前にすばやく歯磨きをし、歯垢のできにくいよう心がける必要がありますね。

(新潟県歯科医師会)

デキストランという物質は、砂糖とミュータンス菌によってのみ産出されるわけです。

他の細菌や他の糖分ではできません。むしろ歯にならないためには、砂糖を控えめにし、食べたらデキストランのできる前にすばやく歯磨きをし、歯垢のできにくいよう心がける必要がありますね。

(新潟県歯科医師会)

サバのケチャップあんかけ

〔材料〕

- ・サバ：小1匹 ・しょうが汁：少々
- ・酒：大きじ2〜3杯
- ・片くり粉：少々
- ・ピーマン：2ヶ
- ・玉ねぎ：1ヶ
- ・干ししいたけ：4〜6枚
- ・サラダ油：大きじ1杯
- ・ケチャップ：大きじ3杯
- ・酒：大きじ1.5杯
- ・しょう油：大きじ1.5杯
- ・砂糖：大きじ1.5杯

〔作り方〕

- ①サバはひと口大のそぎ切りにし、しょうが汁、酒につけ、片くり粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ②玉ねぎ、ピーマン、もどした干ししいたけを適当な大きさに切る。
- ③油を熱し、野菜を炒め、サバとケチャップ、酒、しょう油、砂糖を入れて混ぜ合わせる。

企業課より 宿直代行員を募集します

岩室村企業課では、宿直代行員を、左記の要領で募集しています。

- ◆ 募集人員：男性一名
- ◆ 職務内容：浄水場の機械監視および浄内清掃
- ◆ 勤務条件：夜間勤務および、土日・祝祭日の日直
- ◆ 年 令：五十歳未満
- ◆ 採用予定日：平成五年四月一日
- ◆ 申込先：岩室村企業課(岩室村大字夏井三四二〇)

※なお、詳細については、企業課



(☎82-3150)までお問い合わせください。

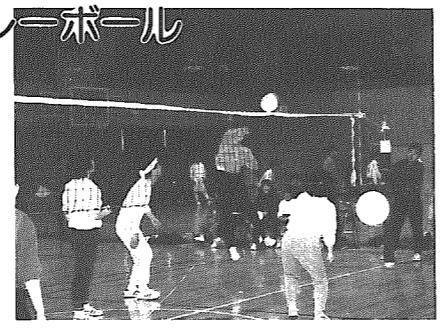
スポーツ大会結果

北風の訪れとともに、室内スポーツのシーズンが到来しました。当村でも11月末から先月にかけて、村民体育館に於いて3つの大会が開催されました。結果は次のとおりです。(敬称略)

男女混合バレーボール

(11月29日)

優勝…カトレア
2位…ほほえみ
3位…新谷チーム
3位…フルーツパンチ
敢闘賞…間瀬チーム



インドア テニス

(12月13日)

〔男子シングルス〕…①笹川奥一
②皆川浩之 ③内藤幸一 ④渡辺大成

〔女子シングルス〕…①田辺紀子
②和田千也子 ③小川芳子



バスケットボール

(12月20日)

1位…高校3年生
2位…タイガース
3位…ドロップアーズ
3位…中学2年生

おめでとうございます。

おらが村の山野草

シリーズ② (ラン科)

キンラン *Cephalanthera falcata*



特別地域内指定植物
花期 4〜5月

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第22回目は、ラン科の一種で、スラリとした莖形にほんのりと可愛いらしい花をつける「キンラン(金欄)」をご紹介します。

今回ご紹介するキンランは、雑木林の木陰などの乾いた場所に生える多年草で、莖の高さが30〜60cmになり、楕円形の葉が6〜8枚互生します。花は黄色で、莖の上部に6〜8個くらいつきますが平開しません。根はキンランと同じく、ラン独特の太い根が多数ついているのが特徴です。なお、この花は特別地域内指定植物ですので、採取には県知事の許可が必要です。

ただいま工事中

(入札結果から)

工事名・場所	工事費(万円)	完了予定日	工事業者
岩室小学校建設用地 周辺整備工事	6,283	5.3/30	(株)水倉組

