



# しいのみつうしん

第89号 2017年11月

## ワンチャレ2017、好評開催中です！

「ワンチャレ」は、「30日間、これまでの生活習慣を変えるチャレンジをしてみよう」という企画です。昨年開催した第一回のワンチャレは、191名のみなさんが参加し、その8割以上の方が「効果があった」と感じています。(アンケート結果より)

そして、好評をいただいた「ワンチャレ」を今年も開催することになりました。今回は一部内容を見直し、全11コースを用意しました。とくに、生活するうえで欠かすことのできない「睡眠」と「食事」にかかわるチャレンジを充実させました。ここでは、今回とくにお勧めしたいチャレンジをいくつかご紹介します。

### 「シンデレラ睡眠」チャレンジ（午前0時まで寝る）



#### ココロとカラダに良いことその1

体内時計が整い、最適なサイクルで一日を過ごせるようになります。**イライラや精神的な不安が和らぎます。**また、**睡眠の質が向上し、心と体の疲れを解消します。**



#### ココロとカラダに良いことその2

午後10時から午前2時（眠りはじめの3時間ともいわれます）は、成長ホルモンの分泌が促される「**ゴールデンタイム**」。**便通が改善され、お肌がキレイになります。**



### 「お野菜もりもり」チャレンジ（1日350gの野菜を食べる）

ただ「野菜をたくさん」と言われても、どうやって摂ろうか悩んでしまいますよね。そんな悩みの解決をワンチャレがお手伝いします！



#### はてな？その1 何をどれくらい食べれば良いの？

答え：厚生労働省は「**1日350グラム以上**」の摂取を推奨しています。**緑黄色野菜**（きゅうり・キャベツなど）と**淡色野菜**（モヤシ・大根など）とをバランスよく食べましょう。

目安は「小鉢8杯」です。※日本人の平均摂取量は約290グラム。20代から40代までだと250グラム以下。



## はてな？その2 生野菜は苦手。どう調理したらいいの？

答え：加熱調理がおすすめです。煮る・焼く・炒める・電子レンジなど。かさが減って、食べやすくなります。ここでは、特に簡単なレシピをふたつご紹介します！

### レシピ1：もやしナムル（野菜200g分）



#### ☆材料☆

- ・もやし・・・150g
- ・にんじん・・・1/4本
- ・アスパラガス・・・4本
- ・酢、ごま油・・・それぞれ小さじ1から2
- ・鶏がら顆粒・・・小さじ1
- ・塩・・・ひとつまみ

#### ☆調理方法☆

- ①野菜をかるく湯通しします。モノによっては食べやすいサイズに切りましょう。もやしは根切りすると口当たりが良くなります。
- ②湯通しした野菜はザルにあげます。流水で粗熱をとり、かるく絞り水気をとります。
- ③調味料をあえたら冷蔵庫にいれましょう。味がなじんだらできあがりです。



### レシピ2：レンジでチンするだけ！かぼちゃの小鉢（野菜100g分）



#### ☆材料☆

- ・かぼちゃ・・・100g
- ・白だし・・・小さじ1/2
- ・すし酢・・・小さじ1
- ・刻みしょうが・・・少量

#### ☆調理方法☆

- ①カボチャを小さめのコロコロサイズに切って、レンジで1分50秒チンします。
- ②白だしを規定どおりに希釈し、すし酢、しょうがと混ぜ、あえます。
- ③冷蔵庫で1時間ほど冷やします。冷やした方がおいしくなります。



ワンチャレ2017は全部で11コース！

- ① お散歩 15分チャレンジ
- ② 乗るだけチャレンジ体重計測コース
- ③ シンデレラ睡眠チャレンジ
- ④ 朝日を浴びようチャレンジ
- ⑤ ラジオ体操チャレンジ
- ⑥ 深酒バイバイ！週2日以上休肝日チャレンジ
- ⑦ 1カ月禁煙チャレンジ
- ⑧ 間食ほどほどチャレンジ
- ⑨ 食事は9時までチャレンジ
- ⑩ 腸内すっきりチャレンジ

詳しくはしいのみセンター薬局  
(241-1818)までお問合せください！

たくさんのご参加をお待ちしております☆



⑪ お野菜もりもりチャレンジ