



## 3月の主な行事

1日	: 全国火災予防週間	14日	: ホワイトデー
3日	: ひなまつり、耳の日	17日	: 彼岸の入り
5日	: 啓蟄	20日	: 春分の日
7日	: 消防記念日、警察制度改正記念日	23日	: 世界気象デー
8日	: 国際婦人デー、ミツバチの日	25日	: 電気記念日



## 今月のかわら版 : 1 「睡眠事情」

人生のおよそ3分の1を占めている睡眠時間。忙しい現代の日本人は、「夜寝つけない」、「朝起きられない」、「昼間にウトウトしてしまう」など、睡眠になんらかの悩みを抱えている人が増加しています。生活スタイルの変化やストレスなど現代人にとって、不眠は生活習慣病のひとつといえるかもしれません。

睡眠は、体のためだけでなく、脳を休息させるためにとても大切な時間です。健康を維持するためにも質の良い睡眠をとりたいものですね。

そもそも睡眠とは、どういう仕組みなのでしょう。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類あります。

### ◆レム睡眠 (Rapid Eye Movements)

- ・浅い眠り 脳の活動は起きている時のものと似ているが、体の筋肉が弛緩している状態（脱力状態）で、外界からの刺激に対して鈍くなっている。
- ・眼球がキョロキョロ動く。
- ・呼吸回数や脈拍は不規則。
- ・夢を見る。

### ◆ノンレム睡眠

- ・深い眠り 脳も体も眠っている状態。
- ・入眠直後に現れる眠りで、段階1から4までに分けられ、段階4が睡眠の最も深いレベル。

- ・呼吸や脈拍は安定している。
- ・夢はほとんど見ない。

睡眠はノンレム睡眠から始まり、レム睡眠へと移行し、そしてまたノンレム睡眠へと交互に移行し、およそ90分サイクルでこの繰り返しを4~5回行います。

睡眠の悪い良いの判断基準は、「体と脳がちゃんと休息できているかどうか」というところにあります。

大事な睡眠を上手にとるには

- ・日中は太陽の光をたっぷり浴び、生体リズムを整える。
- ・就寝2時間前には何も食べない。どうしても食べたい時は、温かいミルクを。神経を安定させるカルシウムが豊富です。
- ・適度な運動を心がける。
- ・眠る時は部屋を暗くしてください。電気やテレビをつけたままだと、脳がしっかり休めません。

いろいろ方法はあるけれど、実行するのはなかなか難しいですね。まずは、できることからコツコツと。今晚もあなたにより眠りが訪れますように。



## 今月のかわら版 : 2 「賞味期限と消費期限の違いわかりますか？」



食品には大抵「〇〇期限・〇年〇月〇日」という表示がついています。この期限表示には、「賞味期限」と「消費期限」の2つがあり、全ての加工食品には、どちらかの期限表示がなされています。（一部の食品を除く）昨年も賞味期限改ざんや消費期限切れなど、食に関する話題が新聞やテレビを賑わしましたね。

ではこの「賞味期限」と「消費期限」、そもそもの違いは何かご存知ですか？

### ◆賞味期限とは？

- ・開封していない状態で、定められた方法に従って保存した場合に、おいしく食べられる期限をいいます。
- ・比較的劣化しにくい商品等が対象です。缶詰、スナック菓子、清涼飲料水、即席めん類など。
- ・期限が過ぎても直ちに食べられなくなるわけではありません。おおよその目安としてください。

### ◆消費期限とは？

- ・開封していない状態で、定められた方法に従って保存した場合に、食べても安全な期限をいいます。
- ・製造日を含めておおむね5日以内で急速に品質が落ちてしまう商品が対象です。お弁当、生菓子類、サンドイッチ、食肉など。
- ・必ず消費期限内に食べてください。

賞味期限、消費期限とも表示されている期限は、開封後も保証されているわけではありません。一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしてください。

このように食品に表示されている期限は、いつまで食べられるかチェックできる便利なものですが、表示に頼りすぎるのもどうでしょう。臭いや色、味の変化など「五感（見る・聴く・味わう・嗅ぐ・触る）」を使って確認することも大切です。人間のもっている大切な機能も退化させないようにしましょう。