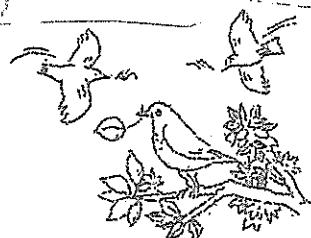
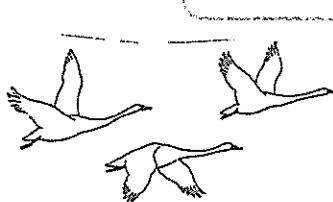


発行 西富岡支部

連絡先 久保

04-2942-2046

西富岡支部の担当地域は 岩岡町・神米金・北中・所沢新町



## に\*し\*と\*み

今年も残り 20 日余りになりました。大掃除・買い物 etc.で忙しくなりますね。

今、日本でも最近いろんな事件が報道されていますが、世界ではあちこちで戦争があり一般市民や多くの子どもたちが犠牲になっています。テレビ報道を見るたび、78 年前の日本状況を思い出し胸が痛みます。一日も早く終戦・平和が訪れる事を願いたいです。

\*～～\*～～\*～～\*～～\*～～\*～～\*～～\*

\*11/21 の「健康ひろば」は体操の後

脳トレで使う「せんべい○」をボール紙で切り抜く作業をしました。

単純なのですが、14 枚「きれいに丸く切る」のは大変だったようですが「みんな違ってみんないい」でした。 参加者は 9 名でした。

\*10/18 の学習会で出た質問の

「牛乳は朝にとる？夕食？寝る前？いつとったら効果的か？」に

講師の老人保健さんとめの管理栄養士丸山さんから回答がありました。（内容は ウラ に）

\*～～\*～～\*～～\*～～\*～～\*～～\*

### お知らせ&予定



\* 「健康ひろば」

12月19日（火）13時30分～ さつき会館

「脳トレゲーム」に使う「手作りせんべい○」とまたハサミ持参でご参加ください。

\*さんとめ キララ ~ 12月9日（土）定例ティクアウト

\*オレンジカフェさんとめ~12月20日（水）「クリスマス会」G棟 ピアノ・合唱団

\*スマホ教室~ 12月12日（火）14:00~西協同病院「ゆるっと」 #1月はお休み

要予約 申し込み先 070-2154-7354

\*ゆるっと市 ~ 12月13日（水）~11時~13時



地域コミュニティルームゆるっと  
お申込み・お問い合わせ 07-2154-7354



## 【質問】

牛乳は朝に取る？夕食？寝る前？いつとつたら効果的か？

### 【回答】

ご自身のライフスタイルの合わせて、このタイミングが良いというものを選択されるのが良いでしょう。それぞれに目的や期待されるもの、メリットがあります。タイミングについては、つきのとおりご説明させていただきます。また、皆さまと一緒に学べることを心待ちにしております。この度はありがとうございました。

#### ▼朝飲むと

毎朝の牛乳・乳製品の摂取は、睡眠を改善する可能性があります。  
乳たんぱく質に豊富に含まれるトリプトファンから睡眠ホルモンといわれるメラトニンができ眠りにつきやすくなりますが、朝摂取することにより夜に十分に供給されるためではないかと考えられています。

#### ▼運動後に飲むと

牛乳に含まれる乳たんぱく質には筋肉の回復に必要なアミノ酸が多く含まれ、運動後に飲むとよいとされています。  
また、中強度の運動後に乳製品を摂ることにより、熱中症の予防になるという報告がされています。

#### ▼夜飲むと

骨は常に入れ替わっていますが、骨へのカルシウム沈着は夜が優位になるため、夕方に摂るとよいという報告があります。夜に牛乳を飲むと牛乳に含まれるたんぱく質やカルシウムなどが骨の形成をするのに役立ちます。

睡眠中には成長ホルモンが出るので、子どもは成長のため、大人は日中の活動で傷んだからだの修復（疲労回復）の時間になります。そのため、たんぱく質やビタミンB1を含む牛乳を夜飲むとよいと言われています。  
「栄養を摂る」という意味では、食事と一緒にとつてもよいでしょう。

出展（一社）日本乳業協会

老人保健施設さんとめ  
管理栄養士 丸山

