

# どげんき通信

第 135 号  
令和 4 年  
(2022 年)  
10 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。先月、老化は病気という話題でしたが、今回は睡眠について調べてみました。睡眠については、よくわかっていないことが多く、なぜ眠るのかさえ説明がつかないそうです。

人間は生きていけるのが調べてみると、一九六四年にアメリカの男子高校生が十一日と十二日の不眠状態の世界記録がありました。しかし、実験から三日で記憶力が低下し、四〜五日で極度のいらいら状態になり、簡単な計算もできなくなりました。

そして半日の睡眠で正常を取り戻し、なんの障害もなかったようです。実験から睡眠は身体的に問題なくても精神的にはおおきな影響がでることがわかりました。学生の時は徹夜をしてテストに臨みましたが確かに点数は悪かったです(笑) 睡眠は大切!

よくいわれているのが、睡眠中に成長ホルモンを分泌して疲れをとったり、傷んだ部分の修復、また、学習したことを脳に定着や整理をしているといわれています。

睡眠をとらなくても



## 「食欲の秋」と呼ばれる理由は?

「〇〇の秋」という言葉はたくさんありますが、中でも「食欲の秋」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。なぜ「食欲の秋」と呼ばれているのか、その理由は3つあるとされています。

- ①夏バテにより落ちた食欲が戻るため、食欲が増したように感じる。
- ②寒い冬を乗り切るために、栄養を蓄える。
- ③お米をはじめとした様々な食材が旬を迎える時期で、栄養価の高い食材が多い。食べ物が美味しいこの時期、食べすぎにも注意が必要です。「食欲の秋」だけではなく「スポーツの秋」や「読書の秋」も並行して、全身で秋を楽しみましょう。



日	月	火	水	木	金	土
25 先勝	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負 寒露
9 仏滅	10 大安 スポーツの日	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負 秋の土用入り	21 仏滅	22 大安
23 赤口 霜降	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 行事食 先勝 (夕食)	29 友引
30 先負	31 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 先負

10月カレンダー





芋ほり



ハロウィン

**ぬり絵でマンチエイジング!**  
 ぬり絵をすることで、脳が活性化され、  
 認知症等の予防に効果があるそうです。  
 シツトフライ!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

10月28日(金)夕食

**静岡県焼津産メカジキの  
トマト煮弁当**



10月のご馳走の日のお食事は

「静岡県焼津産メカジキのトマト煮弁当」を  
 ご用意いたしました。

静岡県焼津産メカジキを使用し、洋風の魚料理に仕上げました。  
 しっとりとしたやわらかなメカジキに  
 濃厚なトマトソースを合わせ、  
 香草のアクセントをまとわせた風味豊かな一品に仕立てました。

メニュー

静岡県焼津産メカジキのトマト煮・ブロッコリーのお浸し・  
 野菜とウインナーの炒め物・マカロニのクリーム煮・  
 いんげんのピーナッツ和え・若布と干し海老の当座煮・胡瓜漬け

<発行・お問い合わせ>

**宅配クック123**  
**豊川店**



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 住みいるお届け便で  
日用品のご注文も承ります!～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも  
お弁当と一緒に配達できるようになりました!  
ご注文・お問い合わせはスタッフまで!

