

# 新鮮！情報便



【<タイトルエリア>…4号】

□発行：東京海上日動 代理店 エコー保険㈱

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

新鮮！情報便第10号をお届けいたします。

今回は『昼寝で仕事の能率アップ！』に関する話題をお届けします。

お客様・代理店さんのコミュニケーションを深めるツールとしてお役立てください。

## ■INDEX

▽時の話題「昼寝で仕事の能率アップ！」

▽季節のレシピ「春の豆乳苺プリン」

▽時の話題「昼寝で仕事の能率アップ！」

### ●昼食後の眠気＝自然現象

いよいよ春の到来です。暖かくなると、ついうとうとと昼寝をしたくなるものです。人間は大体6～8時間の睡眠を必要とされていますが、睡眠時間の長短に関わらず、昼食で満腹になると、睡眠を促すセロトニンという物質が分泌され、自然と脳の働きが鈍くなります。つまり、午後1時から2時頃には人間の集中力は自然と低下してしまうのです。

### ●ちょっとした昼寝で仕事の能率アップ！

そこで、仕事の能率アップのための方法として、「昼寝」は非常に効果的とされています。短時間の睡眠をとることで、右脳が活性化されて作業がはかどったり、リラックスするという研究結果もありますし、夜の睡眠をより良質なものにする効果があることもわかっています。スペイン、イタリア、南フランスなど「シエスタ(昼寝)」を当たり前としている国もあるようです。では、どのような「昼寝」が一番効果的なのでしょうか？

### ●目覚めすっきり!!効果的な昼寝法は？

#### ①昼寝の時間は15～20分

30分以上の睡眠を取ると、深い睡眠まで入ってしまい、急に目を覚まそうとすると、不快な状態になってしまいます。また、長く昼寝をしすぎると、夜に眠れなくなってしまうので、理想的な睡眠時間は15～20分とされています。

#### ②昼寝をする前に、コーヒーを飲む

カフェインは摂取してからおよそ30分後に効果が表れると言われているため、昼寝の直前にカフェインを摂取しておけば、目が覚める約20分後のタイミングに、ちょうどカフェインの眠気抑制効果が効き出すというわけです。

#### ③目が覚めたら、すぐに太陽の光を浴びる

日の光を浴びることで、時差ボケなどを引き起こすメラトニンという物質が抑制され、すっきりと目を覚ますことができます。これは、昼寝の後に限らず、朝の目覚めにも効果的です。いかがでしょうか？

短時間の睡眠の実践で、毎日をもっと元気に過ごすことができるかもしれません！ぽかぽか陽気の中で、ちょっと昼寝をしてみませんか？

【ご注意】 この情報は 2010.3.29 時点の情報です。

▽季節のレシピ「春の豆乳苺プリン」

## 【材料(カップ4つ分)】

粉ゼラチン…5g

豆乳…250ml

練乳…大2

生クリーム…50ml

グラニュー糖…15g(約大1弱)

バニラエッセンス(あれば苺エッセンス)

苺(プリン用)…3、4個

苺(トッピング用)…4個

## 【作り方】

1. 冷えた豆乳 20ml にゼラチンを加え、ふやかしておきます。
2. 苺のヘタを取り、ミキサーで果肉の触感を残すくらいつぶします。
3. 小鍋に、豆乳と生クリームを入れて弱中火で加熱し、沸騰する前(80 度程度)に火を止め
4. 砂糖・エッセンス・1のゼラチンを加え、溶かします。
5. ボウルに移して粗熱を取り、2の苺を加え、混ぜ合わせます。
6. カップに4等分し、冷やしてトッピングの苺をのせます。

これで『春の豆乳苺プリン』の出来上がり！

【ご注意】 この情報は 2010.3.29 時点の情報です。