

私たちがつたえたいこと。 よりよく眠ること。 眠りの大切さのこと。

Natural・Comfortable・Simple・Functional・Usability

天然素材、心地よさ、無駄のない簡潔さ、機能性、使い勝手の追求。

どれをとっても欠かせない、日本の寝具のモノ作りへのこだわりです。

質のよい眠りのために、いきいきとした毎日を送るために。

寒い冬の体をいたわる食と眠り。

寒さはエネルギーを消費させる

「新春」とは言え春まだ遠く、1~2月は1年で最も気温の低くなる季節です。身も心も縮こまる感じがする人も多いのではないのでしょうか。四季のある日本で暮らす私たちの体は、季節の変化に対応しようと、冬は体からあまり熱を出さなくなります。その上冬は、寒さに耐えるだけでも多くのエネルギーを消費し、体も脂肪を蓄えようとします。

季節の合間の「行事食」は先人の知恵

日本には、古来から年中行事で食される「行事食」がありますが、これは、体調を崩しやすい季節の変わり目に「ハレの日」を設けてご馳走を食べ、その時期に必要な栄養と休息を与えるために先人たちが生み出した「食の知恵」でもあります。

冬場に食べると良いものとして、根菜類や薬味、体温より温かいものなど、体の中から温めるもの、栄養素としては、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高め、風邪の予防にもなるβ-カロテン豊富な青い野菜、腎臓の働きを良くして疲労回復やむくみを防止する小豆、椎茸、昆布などの黒い食べ物、寒さによるエネルギー消費を補う

脂肪分やたんぱく質、でんぷんなどが挙げられ、いずれもおせち料理などの冬の行事食に多く使われます。

リラックスと眠りのリズム〜朝食から始まる眠り

寒い冬は眠りにくい季節でもあります。冬をぐっすり眠るカギは、寒さで緊張しがちな体を温めて、緩めて、リラックスさせてあげること。眠る前や眠るときに肌ざわりのよい自然な温かさのある天繊維で保温する、また眠りのホルモンの分泌を促し寝つきを良くするトリプトファンを多く含む食品を摂ることもおすすめです。

トリプトファンは、高たんぱく、高脂肪な大豆や豆製品、乳製品、ナッツ、ゴマ、小魚などに多く含まれ、特に朝食に摂ると、ゆっくり消化され、眠る頃に力を発揮してくれます。朝食をきちんと摂ることは、夜中に下がっていた体温を上げ、昼間の活動に必要なエネルギーと、眠りのリズムを作り出してくれるのです。

アンゴラ

①<アンゴラハーフケット>
アンゴラ20%・スービマ綿80%
へム部：綿100%
サイズ100×140cm
15,750円(税込)

シルク

②<ウォッシュアブルシルク毛布>
起毛部：シルク100%
へム部：オーガニックコットン×シルク
手洗い可(乾燥機不可)
シングル 150×200cm
39,900円(税込)



「日々是+」wellness life collection vol.3

Chie & Hiro

心と体にうれしい
お味噌汁を
味わう、楽しむ

「心地よい眠り」が寒い冬の体をいたわるように、「心のこもった料理」もまた、人の心をおだやかにします。「つくること、みること、たべること、そうぞうすること」を楽しく伝える姉妹ユニット Chie & Hiro さん。

手間をかけたお味噌汁が、特別おいしいのはなぜでしょう? 昆布から出汁をとり、素材と向き合い、感謝する。相手のことを考えて、手間をかけることでしか出せない味わいがあるからです。

心を込めた料理をつくり、食を通じての出会いを楽しみ、多くの人にそのすばらしさを伝えるお2人とおいしいお味噌汁をつくりませんか?

たべもの向き合うやさしい時間を、ぜひ一緒に楽しんでください。
2/23~3/2の期間、Hiroさんの作品を展示しております。お気軽にお越しください。

体をいたわる昆布の出汁からとる、お味噌汁・ワークショップ

3/2 (Sat)
一部 AM10:00 ~ 11:30
二部 PM12:00 ~ 13:30
おいしいお味噌汁、おにぎり付
1,500円

要予約

Chie (森 智恵子)
人のところに届く料理を伝えるため、Chie スタイルの料理教室やイベントなどで、笑顔いっぱい活動中。

Hiro (森 ひろこ)
旅、出会い、たべものをテーマに版画やコラージュ、線画など色んな技法で作品をつくる。
<http://chieandhiro.com/>

Wellnest 1・2月 各種イベント情報

日本の寝具3階のイベントスペース「Wellnest」(ウェルネスト)は、Wellness(健康で生き生きしていること)とNest(巣・住み家)を合わせ、人と人が出会う場、対話の中から自分の心や体と向き合うきっかけを作る場として、各種セミナー、イベント、ワークショップを開催しております。
掲載以外の詳しいイベント情報は Facebook をご覧ください。 <http://www.facebook.com/wellnest.life>



質のよい眠りのためのワークショップ

1/26(Sat) PM1:00 ~ 2:30
2/19(Tue) PM7:00 ~ 8:30

要予約 無料

眠りを知ることで、普段の環境の改善、生活の習慣の工夫などへの関わり方の新しい気づきがあるはず。このワークショップでは、更にワンランクアップするための質のよい眠りの工夫をはじめ、睡眠日誌の生活への取り入れ方をテーマにお互いに語り、気付き合う場です。

アロマのワークショップ

1/13(Sun) PM1:00 ~ 2:00
2/10(Sun) PM1:00 ~ 2:00

要予約 無料

眠る前には、昼間に興奮している脳をゆったりと落ち着けて、体をお休みモードにしなければ、質のよい眠りは得られません。そのための、アロマアドバイザーによるアロマを使った、自分で簡単にできるハンドマッサージをお伝えします。

枕・寝姿勢体験会

1/19(Sat) PM1:00 ~ 3:00
2/12(Tue) PM7:00 ~ 9:00

要予約 無料

人の背骨は、起きている時、重さやショックを緩和するために緩やかなS字にカーブしています。睡眠時も、このカーブを保つ事が大切です。また人は、一晩に20~40回も寝返りを打ちます。どうすればS字を保ち心地よい睡眠をとれるかを分かりやすくお伝えし、実際にビロフィーターが一人おひとりの寝姿勢をチェックします。

オリジナル・オーダーメイド枕

正しい寝姿勢を作り、自然な眠りを導く枕です。



【レギュラー】サイズ:43×63cm。カラー:オフホワイト、素材:中身:パイプ:ポリエチレン100%、中袋:メッシュ:ポリエステル100%、専用カバー:表:ポリエステル100%(メッシュ)、裏:ポリエステル100%、東洋紡 DRYICE 使用。
付属品:調節・補充用パイプ1袋
販売価格:43×63cm 13,440円(税込)

メッシュ部拡大図

日本の寝具株式会社

大阪府大阪市中央区久太郎町3-4-17

☎0120-210-599

<http://www.senba-futon.com>

twitter:@hinomotoshingu

平日10:30-18:30 土日10:00-18:30

定休日:祝祭日

