

暮らしのスタンダードをお届け

Takara standard
パートナーショップ

Takara standard

takara TIMES

こんにちは、
タカラスタンダード
パートナーショップです

タカラタイムズ

春号

2026 Spring



■タカラスタンダードパートナーショップ

いつも当店をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。春の光が穏やかに降り注ぎ、新緑が美しい季節となりました。

今回の『takara TIMES』では、睡眠の専門家に聞いた「春からはじめる!毎日の快眠習慣」をご紹介します。新しい季節の始まりに“眠り”を見直し、すこやかな暮らしを整えていきませんか。



平日も休日も
同じ時刻に
起きましょ

ぐっすり眠って、すっきり目覚めるヒント

春になると、「なんとなく眠い」「体がだるい」と感じることはありませんか? これには生活リズムの変化、日照時間や気温・気圧・湿度の変化、花粉症の影響など、さまざまな要因が考えられます。そこで今回は日本睡眠学会の認定医である田中先生に、暮らしに取り入れやすい毎日の快眠習慣3選をお聞きしました。

「人生の1/3は睡眠といわれるように、心地よい良質な睡眠は充実した人生を送るためにも大切なものです」と田中先生。新年度を迎えるこのタイミングに、良い睡眠をとるための習慣づくりを始めてみましょう。

睡眠の質を高める習慣3選

1 朝日+朝食で体内時間をリセット

「起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう。太陽の光によって脳にある体内時計がリセットされます。その後1時間以内に朝食をとって体も目覚めさせましょう。朝食にはバナナや納豆などトリプトファンを含む食品がメラトニンを生成し、睡眠リズムを整える良いサポートになります」



2 寝る前の軽いストレッチで眠りやすく

「寝る前に軽い運動をすることで体温が上がり、就寝時の体温との差が大きくなって眠りに入りやすくなります。おすすめなのは、深呼吸をしながら股関節や肩甲骨をゆるめるストレッチ。副交感神経を優位にして心身がリラックス状態になり、自然な眠気につながります」



3 夜は早めにおやすみモードに切り替えて

「スマホやパソコンは寝る直前よりも早めにOFF。これらの画面に使われるブルーライトは体内時計に影響し、眠気をもたらすメラトニンの分泌を防いでしまいます。また、覚醒作用のあるタバコやカフェイン、睡眠の質を低下させるアルコールの摂取も好ましくありません。部屋の照明も早めに落とし、明るく白い光から落ち着いた電球色へ変えて、夜更かししないことが理想的ですね」



教えてくれた人 田中俊彦先生

日本睡眠学会 認定医。
日本睡眠学会の認定医が治療する、睡眠障害治療の専門クリニック「たなか睡眠クリニック」を2005年に京都で開業。長年の経験・実績にもとづいた睡眠治療を行っている。
▶HP: <https://kyotosleep.net/>

ホーロー物語

Vol.4
拡大編

消費者本位のものづくりで 確かな成長とシェア拡大へ

ホーローキッチンヒットや日本万国博覧会への出展などによって「タカラ」ブランドが浸透するなか、1971年(昭和46年)に「タカラスタンダード株式会社」へ社名を変更。オイルショック時には消費者に本当に必要なものを見極め、合理化を徹底することで値上げを回避しました。またホーロー技術の研究体制を強化し、当時は極めて困難といわれたホーローキャビネットのカラー化に成功。1977年(昭和52年)発売の高級ホーロー流し台「エマーユ」はその美しい光沢が注目を集め、爆発的な売れ行きとなりました。



1973年(昭和48年)本社本館が完成



大阪万博パビリオンタカラ館の外観



光沢ある質感で大ヒットとなった「エマーユ」



「エマーユ」発売当時の広告

ピンク×グリーンが爽やかな春色パスタ 「生ハムとそら豆の Pasta ポーチドエッグのせ」



材料 (2人分)

パスタ(ペンネ)……………160g
生ハム……………50g
そら豆(さやから出して)…50g
A(バター…20g、レモン汁…
大さじ1、粉チーズ…大さじ2)
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
卵……………2個
パセリ(みじん切り) ……適量

作り方 (調理時間: 約20分)

1. そら豆は塩(分量外)を多めに入れて湯で3分ほど茹で、ザルにあげ、粗熱がとれたら薄皮をむく。
2. 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、パスタを茹で始める。
3. 小鍋にたっぷりの湯を沸かして、酢大さじ1(分量外)を加える。小鉢などに卵を1個ずつ割り、これを湯の中にそっとすべらせる。弱火にし、お玉と菜箸を使って白身をまとめるように4~5分茹でる。ペーパータオルをしいたバットにとりだし、水気をきる。同様にもう1個作る。
4. ボウルにAを入れ、茹であがって水気をきったパスタを加え、バターが溶けるまでよく混ぜてからませる。
5. 4にちぎった生ハムとそら豆を加え、塩、こしょうで味を調える。
5. 器に盛りつけ、3のポーチドエッグのをせ、パセリのみじん切りをふる。

