

- ・昼寝をする場合には、夜の睡眠への影響が少ない午後の早い時間に、30分程度にしましょう。
- ・眠りにつきやすいように、ウォーキングやジョギング、サイクリングなど、呼吸を繰り返しながら体を動かす有酸素運動を取り入れましょう。
- ・就寝の3～4時間前は、コーヒー、緑茶、チョコレートなど、カフェインの含まれる飲食物は控えましょう。
- ・就寝前は、テレビや携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などを使用しないようにしましょう。

(出典：厚生労働省：快眠と生活習慣 e-ヘルスネット、健康づくりのための睡眠指針／
文部科学省：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！)

いよいよ楽しい夏休みが始まりますね！夏休みは生活リズムが乱れがちですが、夏休みでも「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけ、充実した毎日が送れるようにしましょう！

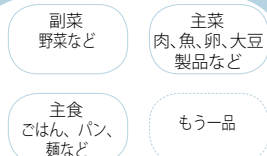


栄養と食事のコラム vol.4

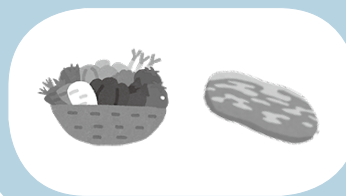
夏バテ防止の食生活

夏バテを防ぐ！食事のポイント

①バランスよく食べる
主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれた食事が基本です。



②ビタミンB群、Cをしっかりと
ビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食品をとりましょう。



③冷たいものを食べすぎない
胃に負担をかけたり、空腹を感じにくくなるなど、夏バテの原因になりがちです。特に口当たりのよい冷たくて甘いおやつとりすぎに注意しましょう。



暑い時こそ栄養バランスのよい食事を食べてしっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう！



食生活改善推進員(ヘルスメイト)が健康づくりを応援します！



食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。
「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。今年度の健康おたわら塾では、私たちの考えた季節の野菜レシピを連載(不定期)していきます。

なすのさっぱり煮浸し

<材料(4人分)>

- ・なす 中4本
- ・揚げ油
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・水 カップ1/2
- ・酢 大さじ1

<作り方>

- 1 なすはヘタを取り、1cm程度の薄切りにする。水にさらし、ザルにあげる。水気をキッチンペーパーで拭きとる。
- 2 油でさっと揚げ、漬けだれの中に入れる。冷やして食べることもできます。

～アレンジポイント～
好みで青じそやニンニク、ネギを加えて風味アップ！ピーマンやオクラもおいしいですよ！

1人分の栄養成分	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	6.1g
炭水化物	9.1g
食塩相当量	0.7g



地方色に富む野菜 ～なす～

全国的にその土地特有の品種が栽培され、味わい方も多岐にわたる野菜。夏野菜の中でも体を冷やす効果が強く、胃液の分泌を促進する作用もあるので、夏バテ予防や回復にも効果的と言われています。

健

おおたわら塾

康



早起き・早寝・朝ごはんを習慣に

～大田原市の子ども達の現状から見えること～



<大田原市の子ども達の現状>

平成 28 年度大田原市内の小・中学生を対象に実施したアンケート結果から、午前 7 時までに起床する児童・生徒は小・中学生ともに約 9 割でしたが、その一方で午後 11 時以降に就寝する児童・生徒が小学生では 7.0%、中学生になると 37.5%と小学生に比べ約 5 倍以上に増加しており、年齢が上がるにつれて遅寝のために睡眠時間が減っていることがわかりました。

睡眠時間が少なくなると、成長ホルモンや性ホルモン分泌に関連して、心身ともに様々な影響が出てきます。また、睡眠不足は血圧上昇にもつながります。平成 28 年度大田原市小児生活習慣病予防健診の結果から小学生の高血圧は 8.0%、中学生は 16.4%と小学生の 2 倍に増加しており、睡眠不足などの生活リズムの乱れが高血圧の要因の一つになっていると考えられます。

* 高血圧判断基準

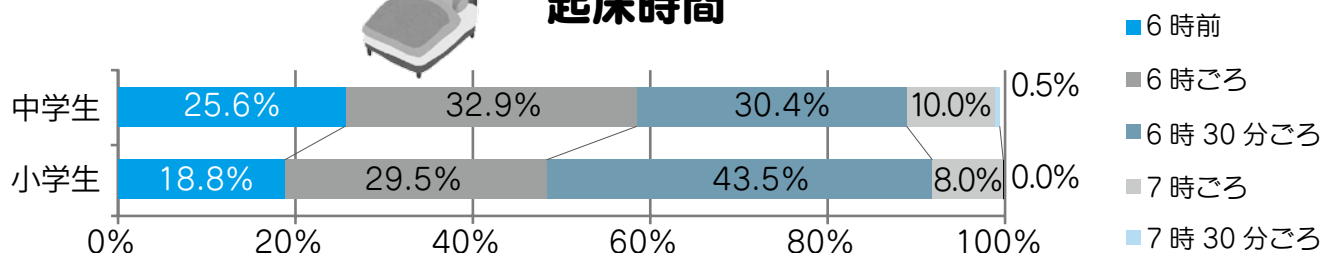
小学生：収縮期血圧 135、拡張期血圧 80 以上

中学生：収縮期血圧 140、拡張期血圧 85 以上

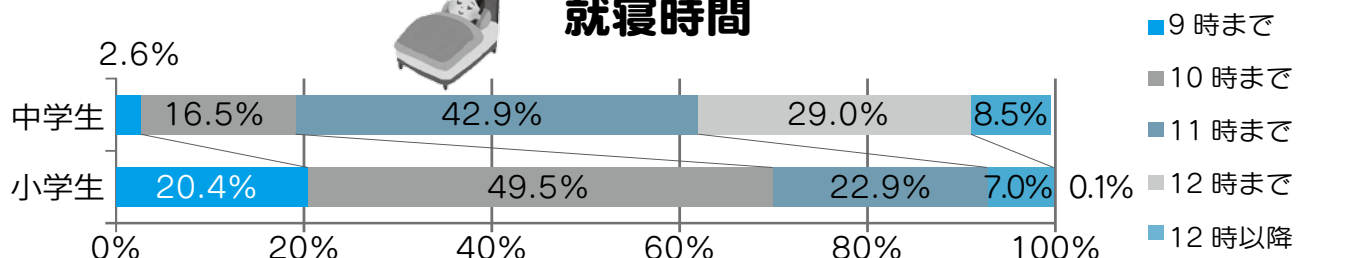
(公益財団法人栃木県保健衛生事業団判断基準から引用)



起床時間



就寝時間



(平成 28 年度 大田原市健康に関する調査結果より)

生活リズムが乱れると…

- ・物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こります。
- ・夜間に明るい光（スマートフォン、ゲーム機などの電子機器や昼白色の蛍光灯など）を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が低下するため、寝つきが悪くなります。
- ・睡眠不足によって集中力や記憶力が低下することで、勉強の効率が悪くなります。学習した内容は、寝ている間に頭の中で整理され、記憶されます。
- ・睡眠不足から、食欲が増し、食事時間も遅くなることで肥満につながりやすくなり、生活習慣病にかかるリスクが増えます。



家族でチャレンジしよう!!

生活リズムを整えるためには…

- ・起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。体内時計のスイッチをオンにして、体を目覚めさせましょう。
- ・毎日朝ごはんを食べ、脳のエネルギーを補給しましょう。日中、勉強や運動に集中することができます。
- ・食事は 1 日 3 食、規則正しい時間に食べましょう。
- ・日中は外に出て日光を浴びるようにしましょう。睡眠を促すメラトニンホルモンが夜に出やすくなり、眠りやすくなります。