

令和2年7月号

みなさん、こんにちは。新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を取り入れながら、徐々に活動を再開しているところではないでしょうか。今回は、睡眠の効用と生活リズムについてお伝えします。睡眠は休養を取るだけでなく、記憶力や免疫力をアップさせたり、こころの安定に効果があると言われています。

子どもも大切！ 睡眠のはなし

何時間眠ればいいの？

年齢	望ましい睡眠時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

必要とされる睡眠時間の長さには個人差がありますが、みなさんの睡眠時間はどうですか？

文部科学省（平成28年度）の調査では、夜10時以降に寝る子どもが半数以上という結果がでています。

遅寝の原因として、テレビやゲーム、スマホなどの利用が指摘されています。



必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間（2015 米国国立睡眠財団公表）

「早寝早起き朝ごはん」で免疫力アップ！



まずは「早起き」から



- 起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びよう
- 毎日、同じ時間に起きよう

「早寝」のために



- 夜9時頃には布団に入ろう
- 寝る2時間前にはテレビやスマホ、ゲームはやめよう
- 毎日、同じ時間に寝よう
- 昼間にしっかり体を動かそう

毎日の朝ごはん



- 朝ごはんは毎日食べよう
1日の元気のもとになります
- よく噛んで食べよう
脳が目覚め、活発になります

朝ごはんを食べることは、子どもにも大人にも大切なことです。文部科学省（平成31年度）の調査で、毎日朝ごはんを食べる子どもほど、学力調査の得点が高い傾向が見られました。朝ごはんでは栄養をとって、午前中から活動できるようにすることが大切です。裏面に、朝ごはんのおすすめレシピもありますよ！



さやりん

出典：文部科学省（https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/）、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（<http://www.hayanehayaoki.jp/index.html>）を編集して作成

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）

大阪狭山市ホームページ＞医療・福祉・障がい者・高齢者＞健康＞健康大阪さやま21×食育ひろば



しっかり食べよう！朝ごはん ～ 早寝早起き朝ごはん ～



…忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを！…
続けるためにも、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です

ホップ！ 主食



ご飯にふりかけやつくだ煮をのせて。おにぎりにしても。

ステップ！ 主食＋主菜



〔プラスする1品の例〕
納豆、冷奴、卵焼きなど。

ジャンプ！ 主食＋主菜＋副菜



〔プラスするもう1品の例〕
具たくさんみそ汁やお浸しなど。

和
食
編



トーストにジャムやバターをぬったり、チーズをのせて。



〔プラスする1品の例〕
目玉焼き、ハムや
ウインナーのソテーなど。



〔プラスするもう1品の例〕
野菜のソテーやサラダなど。

洋
食
編

まずは何かを食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせます。

毎日、主食を食べる習慣がある場合は、主菜を1品加えてみましょう。体温が上がりやすくなり、代謝もよくなります。栄養バランスもぐんとアップします。

さらに副菜1品をプラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップ！牛乳・乳製品や果物を添えるとより栄養バランスがよくなります。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.41 さば水煮缶と野菜のみそ汁

主菜と副菜を
兼ねたみそ汁です

＜材料(4人分)＞

さば水煮缶 1缶
☆にんじん 50g
☆なす 2本(200g)
☆おくら 2本(20g)
水 700ml
酒 小さじ1
みそ 大さじ2
☆青ねぎ 5g
(☆は大阪狭山産の農作物です)

＜1人分あたり＞

カロリー124kcal、塩分1.6g、
約80円、調理時間 10分

＜作り方＞

- ①さばの水煮缶は身と汁に分け、身は大きくほぐしておく。
- ②にんじんは皮をむき、3mm厚さの半月切りにする。
なすは縦に縞目に皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③おくらはへたを取り斜めに3つに切る。
- ④水・酒・水煮缶の汁・②を鍋に入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤軟らかくなったら、さばの身・③を入れ、みそを溶き入れる。
- ⑥⑤を椀に盛り、小口切りにした青ねぎをのせる。

さばのうまみがたっぷりの缶汁が入るので、だしを使わなくても手早くおいしくできます！



7月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）