

みなさん、こんにちは。令和2年度から健康づくりと食に関する様々な情報を発信していきます。
今月は睡眠と生活リズム、朝ごはんについてお伝えします！

良い睡眠で、からだもこころも健康に

「質の良い睡眠」の効果

生活習慣病予防

肥満や高血圧、メタボリックシンドロームなどを予防する



こころの健康

抑うつや不安などのこころの不健康も予防する

認知症予防

脳の老廃物を掃除します

記憶の定着

学習した知識の定着につながります



アンチエイジング

肌や筋肉などの傷んだ細胞を修復します

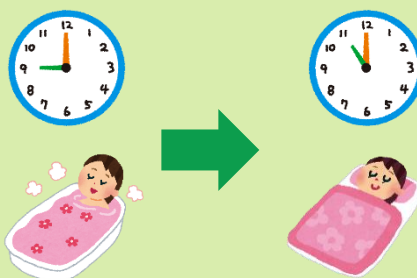


快眠のための3つのポイント

就寝4時間前に軽い運動をする



就寝2時間前に入浴する



就寝前に布団を温める



こんな時はお医者さんに相談を



よく眠れないなどの自覚症状は、「体やこころの病」のサインの可能性があります。

▶寝つけない ▶熟睡感がない ▶充分眠っても日中の眠気強いことが続く
などがあれば、医師に相談をしてください。

出典：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014



生活リズムも大切です ～ 早寝早起き朝ごはん ～



朝ごはんは1日を元気に始めるための
スイッチです！



生活リズムを整えるために、朝起きてすること

- ①カーテンを開けて、朝の光を浴びる
- ②朝ごはんを食べる



- 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！
まずは少しでも食べる、飲むところから始めましょう。牛乳1杯、バナナ1本、おにぎり1個でも。



- 毎日、決まった時間に食べましょう！
毎日繰り返すことで、朝ごはんを食べることが自然と身につきます。

私たちの体の様々な部分には**体内時計**があり、24時間より少し長い周期を持っているので、そのままにしておくと1日と少しのずれを生じてしまいます。

その「ずれ」を修正してくれるのが「**朝の光**」と「**朝ごはん**」です。

朝の光…脳にある主時計をリセットする
朝ごはん…肝臓などの臓器の末梢時計をリセットする

生活リズムが整うと、心地よい睡眠が得られ、1日を元気に過ごすことができます。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.40. 野菜とベーコンのホットケーキ焼き

《材料(2枚分)》

☆大阪狭山産の農作物です

ホットケーキミックス	100g	ピザ用チーズ	大さじ1
絹ごし豆腐	100g	バター	大さじ1/2
キャベツ	1枚		
ミニトマト	4個		
ベーコン	2枚		

※好みでケチャップをつけてください。

(添え野菜)

☆ブロッコリー 小4房 ※野菜は玉ねぎ、にんじんなど
ミニトマト 4個 家にある野菜を入れてください。



(1枚あたり: カロリー355kcal、
塩分1.1g、
約140円
調理時間 15分)

《作り方》

- ①キャベツ、ベーコンは5mmの千切りに、ミニトマトは輪切りにする。
- ②耐熱容器に①のキャベツ、ベーコンを入れて電子レンジ600W3分で加熱する。
- ③ボウルに絹ごし豆腐を入れてなめらかになるまでよくかき混ぜ、次にホットケーキミックスを加え全体が均一になるように混ぜ合わせる。
- ④③のボウルに②、ピザ用チーズを加え、ざっくり混ぜ合わせ、最後に①のミニトマトを加える。
- ⑤フライパンにバターの半量を入れて加熱し、次に④の生地を半量を入れて丸くなるように整え、蓋をして弱火で約3分焼く。ひっくり返して、裏面も約3分焼く。(火が通っていることを確認してください)
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ電子レンジ600W1分で加熱する。
- ⑦⑤をお皿にのせ、ブロッコリーとミニトマトを添え、好みでケチャップをつける。



5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)