

みなさん、こんにちは。家にいる時間が長くなり、生活リズムが乱れがちになっていませんか？  
今月は「睡眠Part2」と、「食育の日」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 Part 2

### “最適な” 睡眠時間は 人それぞれ

8時間睡眠の人



6時間睡眠の人



日中の眠気が  
睡眠不足のサイン。  
日中に眠気がなければ、  
どちらもOK！

昼間の生活で、眠気で困らない程度  
の自然な睡眠が一番です。

睡眠時間や、夜中の目覚めの回数に  
こだわりすぎないことが大事です。

また、健康な人でも年齢とともに  
夜中に何度も目が覚めたり、朝早く  
目覚めることが増えてきます。

### 安眠のためのコツ

休日も平日と同じ生活リズムで



朝の光で「体内時計」を整えます

夕方や夜(就寝約3時間前)の  
ウォーキング習慣



習慣にすることが大事

入浴のポイント

就寝2時間前に



38℃のお湯に30分間つかります

(42℃なら5分間)

40℃で30分間の半身浴もお好みで

照明は暖色系で



夜の白っぽい光は  
「体内時計」を遅らせます

夕方以降はカフェイン控えめに



カフェインには  
覚醒作用があります



ニコチンも刺激  
物になります

アルコールは明け方  
の睡眠を妨げます



# 自分や家族の「食」を見直してみませんか？



毎年6月は食育強化月間です！



「食」はただ栄養をとるだけでなく、一緒に「食べる」楽しさ、「食べる」ことからわく好奇心、食事のあいさつなど心やマナーを育ててくれます。

「食べることは生きること」、心も身体も健康でいるためにはバランスよく、おいしく、楽しく食べる事が必要です。

皆さんもこの機会に、自分の、家族の「食」のあり方について振り返ってみませんか？



健康大阪さやま21（第2次後期計画）の食に関する主な目標  
大阪狭山市食育推進計画（第2次）

- ・朝ごはんを食べる習慣をつける
- ・家族や友達と楽しく食事をする
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・栽培や調理などの体験を通して「食」への心を育て、食材や栄養について知る
- ・1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をする
- ・食文化や郷土料理について知る



6月4日から10日は歯と口の健康週間。  
健康のためにしっかり噛んで食べましょう！

## 食物繊維たっぷりレシピ集！

### No.9. 長ねぎ全て使っちゃう、ごぼうと牛肉の柳川風

#### 《つくり方》

- ①牛肉は1cm幅に切った後、酒をもみこんでおく。
- ②ごぼうはアルミホイルで皮をこそぎ、ささがきにして水にさらす。長ねぎは白い部分は斜め切り、青い部分は小口切りにする。マイタケは小房に分ける。
- ③鍋にAを合わせて煮立て、水気を切った②のごぼうを入れ、さっと煮る。
- ④③に①の牛肉と②の長ねぎの白い部分、マイタケを加え、白ねぎが柔らかくなるまで煮る。溶きほぐした卵を回し入れ、ふたをして半熟状になるまで火を通し、しばらく余熱で加熱する。
- ⑤お皿に盛り、②の小口切りにした長ねぎをちらす。

#### 《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| ☆ごぼう  | 中2本  | 酒    | 小さじ2 |
| 長ねぎ   | 中2本  |      |      |
| 牛肉薄切り | 240g | だし汁  | 1カップ |
| 卵     | 4個   | 酒    | 大さじ4 |
| マイタケ  | 1P   | みりん  | 大さじ2 |
|       |      | しょう油 | 大さじ2 |

#### 《1食あたり》

エネルギー317kcal、塩分1.6g、  
食物繊維4.6g、約270円、調理時間20分  
(食物繊維1日成人(18歳から64歳)  
目標量：男性21g、女性18g)

※ごぼうはアルミホイルでこすると皮がきれにとれます。  
※野菜は約95g摂取できます。

## 6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）