

みどりの 食と新発田っ子通信



食を通して生きる力を
育む新発田っ子

朝食を見直して、睡眠をととのえよう！



みなさんは普段、ぐっすり眠れていますか？「イライラする」「集中力がない」「ぼーっとする」「十分寝たはずなのに疲れがとれない」といった症状で困っている人は、もしかしたら**質の良い睡眠がとれていない**かもしれません。

質の良い睡眠をとるには、「睡眠ホルモン」と呼ばれる**メラトニン**をしっかり分泌させが必要だと言われています。メラトニンは脳に体内で生成される**セロトニン**を材料に作られるので、脳のうちにセロトニンを増やしておくことが大切です。セロトニンを増やすには、朝のうちにその材料となる**トリプトファン**をとることが重要です。トリプトファンは体内で作ることができないので、**食事**からきちんととることが大切です。

質の良い睡眠とは？

- スッキリと目覚める
- 日中、眠気がこない
- 夜中に目が覚めない
- 寝つきが良い

・メラトニンが作られるまでの流れ

14~16時間かけて体内で変化していく



良質な睡眠



トリプトファンはさまざまな食品に含まれるので、**主食+主菜+副菜のそろったバランスのよい食事がおすすめです！**

太陽の光を浴びたり、運動をすることもセロトニンの分泌に効果的です。



NG!

スマートフォン、パソコン、テレビゲームなどのブルーライトはメラトニンの分泌をさまたげますので、夜に長時間使用すると眠れなくなります。



食育実態調査(R4年度)の結果では…

Q. 普段、夜何時に寝ていますか？



A. 「午前0時以降に寝ている」と答えた人の割合が、

小学6年生… 4 %

中学3年生… 27%

中学生の4人に1人が寝不足かも？！

質の良い睡眠で心も体も健康に過ごそう！

睡眠は、体と脳を休ませるメンテナンスの時間です。この間に日々の疲れを取り除けないと日に日に不調をためこむことになり、心身の健康に悪影響をおよぼしてしまいますので、しっかり眠ることが大切ですね。

体の成長

睡眠のはたらき

けがの回復

免えき力を
アップする

覚えたことの
整理・定着



心の安定

体の疲労回復

脳の疲労回復

質の良い睡眠がとれていないと…



頭痛、腹痛、肌荒れ、肥満など