



# 新発田っ子通信

## 質の良い睡眠で心も体も健康に過ごそう！

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」「しっかり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。

睡眠は、体と脳を休ませるメンテナンスの時間です。この時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。

### 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

### 食育実態調査(R6年度)の結果では…

Q. 普段の睡眠時間は何時間ですか？

A. 小学6年生 8時間以上と答えた児童 **56.5%**  
 中学3年生 7時間以上と答えた生徒 **65.4%**

児童・生徒の約4割は睡眠時間が足りていないかも…

・小学生の推奨睡眠時間 → **9～12時間**  
 ・中学生の // → **8～10時間**

※健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)より



### 質の良い睡眠がとれていないと…



## “質の良い睡眠”のための心がけ

質の良い睡眠には、普段の**生活習慣**が大きく関わってきます。普段の生活を振り返ってみましょう。



良い睡眠のために、特に**朝食**は大切です！  
 手軽に食べられるものなどを利用して、バランスよく食べましょう。  
 裏面に“朝ごはんパワー”と“簡単レシピ”を紹介しています。

**NG!**



夜にゲームやスマートフォンを長時間使用すると眠れなくなります。寝る1時間前までにはやめるようにしましょう。

子どものよりよい睡眠習慣は、ご家族の理解や協力が必要です。家族で一緒に睡眠について考えてみましょう。

# 朝ごはんパワー

良い睡眠にもつながる

朝食を食べることは、質の良い睡眠につながるだけでなく体にとって良いことがたくさんあります！

## 体を目覚めさせる

免疫力アップ

風邪予防



食事をする事で体が温まります。特に温かい食事は血行を良くし、冷えや風邪の予防にも効果的です。

また、かむ動作が脳の血流を良くし、脳の活動を活発にします。

## 脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる

精神安定

記憶力アップ

集中力アップ

ストレス軽減



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。午前中の活動のために、朝の食事はとても大切です。

## すっきり排便ができる

美肌効果アップ

腸内環境が整う



体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便をうながします。

## 1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる

太りにくい体

疲れにくい体



1日に必要な栄養摂取量を昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品の摂取にもつながります。

## 簡単レシピ チュモツパ

チュモツパとは…韓国発祥の一口大のおにぎり。

「にぎる」という意味の「チュモツ」、「ご飯」という意味の「パツ」から、「にぎり飯」を意味します。

### 材料 2人分

ご飯……………お茶碗2杯程度  
たくあん漬……………5枚程度  
韓国のり……………1～2パック  
お好みの具材……………適量  
(ハム・ツナ缶・かに風味かまぼこ)  
(小ねぎ・大葉 など)  
A { 白ごま } 各小さじ1～2  
{ ごま油 }  
{ マヨネーズ }  
塩……………適量



### 作り方

- ① 韓国のりは小さくちぎる。他の具材も細かく刻む。
- ② ボウルにごはん、①、Aを入れよく混ぜて、一口大に丸くにぎる。



### かんたんスープ

とろろこんぶ } 各1～2つまみ  
鰹節 }  
ねぎ……………少々  
しょうゆ……………お好みで



お椀に材料を入れ、お湯を注ぎ入れるだけ♪



### お手軽食材

卵、納豆、バナナ、みかん、牛乳、ヨーグルトなどをプラスしてバランスアップ!!



寒い朝は、朝食で体の目覚ましスイッチをオンにして一日を元気に過ごしましょう。

