

食とみどりの新発田っ子通信

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。

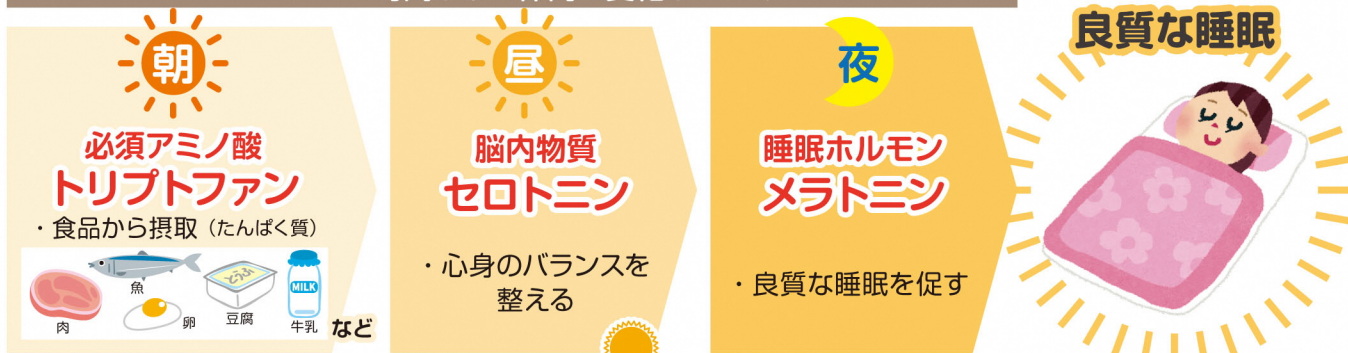
質の良い睡眠をとるには、「睡眠ホルモン」と呼ばれる**メラトニン**をしっかりと分泌させることが必要だと言われています。メラトニンは昼に体内で生成される**セロトニン**を材料に作られるので、昼のうちにセロトニンを増やしておくことが大切です。セロトニンを増やすには、朝のうちにその材料となる**トリプトファン**をとることが重要です。トリプトファンは体内で作ることができないので、**食事からきちんととることが大切です**。

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



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。



質の良い睡眠がとれていないと...



頭痛、腹痛、肌荒れ、肥満など

朝ごはんレシピ

朝食からしっかりたんぱく源を取り入れ、トリプトファンを摂取しましょう

給食でも人気!

きりざい 2種

材料 2~3人分

納豆……………2パック(100g)
小松菜……………50g(1株)
にんじん(千切り)……30g(輪切り1cm程度)
たくあん(千切り)……30g
プロセスチーズ……2個(1個13g程度)
白いりごま……………小さじ2
しょうゆ……………適量

材料は前日の夜に準備しておくとお楽です。

作り方

- ① 小松菜をゆでて細かくきざむ。にんじんは軽くゆでる。(電子レンジを使ってもOK)
- ② チーズは4mm程度の角切りにする。
- ③ ①の野菜の水気をしぼり、すべての材料をあえる。



材料 2~3人分

納豆……………2パック(100g)
野沢菜漬け……………50g
だいこん(千切り)……80g(輪切り3cm)
塩……………ひとつまみ
白いりごま……………小さじ2

お好みの野菜や漬物で、アレンジ自在!

作り方

- ① だいこんに塩をふりかけて、しばらくおいたらキッチンペーパー等で水気をしぼる。
- ② 野沢菜漬けは細かくきざむ。
- ③ すべての材料をあえる。(味が足りなかったらしょうゆや塩で調整する。)



とん平焼き

材料 2~3人分

キャベツ……………2~3枚(150g) 卵……………2個
ハムやベーコン…2~3枚 片栗粉……………小さじ1
塩、こしょう……適量 水……………小さじ1
油……………適量 油……………適量



★ソース、マヨネーズ

青のり、かつお節、紅しょうがなど…お好みで

作り方

- ① キャベツは千切りにし、ハムは1~2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を引いてあたため、①をいためる。キャベツがしんなりしてきたら、塩、こしょうで味付けをして、いったん皿に取り出す。
- ③ 卵を割りほぐし、分量の水でといた片栗粉をくわえてまぜる。
- ④ フライパンに油を引いてあたため、③を流し入れて広げる。半熟状になったら②を卵の中心部に戻し、オムレツを作るようにくると巻く。
- ⑤ ソースやマヨネーズ、青のりなどをかけてできあがり。

キャベツをもやしに変えてもおいしいです。

