



睡眠の質を高める生活習慣

睡眠は体の疲れを取るだけでなく、脳を休ませ記憶を整理する役割もあります。

また、睡眠中は様々なホルモンが分泌され、日中の活動で傷ついた体を修復し、皮膚や粘膜、免疫細胞の新生を促しています。

必要な睡眠時間は、個人差がありますので、日中眠気がなく、普段の生活をするために問題がなければ睡眠時間にこだわる必要がないといわれています。むしろ、どれだけ熟睡できるかというと、睡眠の質の方が重要といわれています。

●スムーズに眠りにつくために

眠る1〜2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。仕事や勉強、パソコン、テレビなどを控えましょう。

毎日、同じ時間に起床し、適度な日光を浴び体内時計を刺激することも快眠につながります。音楽、香り、ストレッチなど不眠解消に効果的といわれる方法もありますので、自分に合った方法を見つけると良いでしょう。

●睡眠の妨げになるものに注意

食後は、胃腸の働きが活発になるため、夕食は就寝3〜4時間前に済ませるのが理想的です。遅い時間になる場合は、消化の良いものを腹7分目程度にしておきましょう。

タバコに含まれるニコチン、お茶やコーヒーに含まれるカフェインは、覚醒作用があるため寝る直前は控えましょう。アルコールを飲むと寝つきは良くなりますが、その後の眠りが浅くなり目覚め

やすくなってしまう。

また、習慣化するうちに量が増え、かえって不眠を慢性化させる原因にもなりますので気をつけましょう。

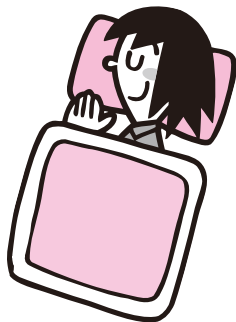
人生の約3分の1を占める睡眠。質の高い睡眠で心と身体の健康を保っていきましょう。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(82)3400

ZZZ...



フルーツきんとん

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(6人分) 1人分: エネルギー 140cal

- さつまいも.....300g
- スキムミルク.....大さじ3
- りんご.....1/4個
- バター.....大さじ1と1/2
- パイン缶汁.....少々
- キウイ.....3/4個
- 砂糖.....45g
- パイン輪切り.....1と1/2枚



作り方

- ①さつまいもは1センチの厚さに輪切りにして、皮を厚くむき水にさらす。
- ②さつまいもを十分に柔らかくなるまでゆで、湯をきってつぶし、バター・砂糖・スキムミルク・パイン缶汁を入れて火にかけて練り、広げて冷ます。
- ③フルーツは、いちょう切りにし、食べる寸前にあえる。