

たかが睡眠、されど睡眠



保健師

「睡眠薬代わりに寝酒をしています」「子どもがゲームに熱中し、昼夜逆転しています」「夜中にトイレに起きるとその後眠れません」など、睡眠にまつわる相談は老若男女問わずよく聞かれます。日本では成人の4〜5人に1人が何らかの睡眠障害で悩んでいると言われていて、私たちにとても身近な問題と言えるでしょう。

睡眠には、心身の疲労を回復する働き他に、さまざまな重要な役割があることが最近の研究で分かっています。そこで今回は、厚生労働省が2014年に発表した『健康づくりのための睡眠指針』を紹介します。

- 健康づくりのための睡眠指針
（睡眠12箇条）
- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、眠

- りと目覚めのメリハリを。
 - ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
 - ④ 睡眠による休養感の心の健康に重要です。
 - ⑤ 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
 - ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
 - ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
 - ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
 - ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
 - ⑩ 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。
 - ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
 - ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
- 睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直すことが、体と心の健康づくりに大切です。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.3

【材料 / 1人分】

- | | |
|--------------|----------------|
| 鶏むね肉 …… 30g | べつたら漬け …… 10g |
| 酒 …… 2g | 刻みのり …… 適宜 |
| 卵 …… 25g | ☆鶏がらだし …… 150g |
| 塩 …… 0.2g | ☆薄口しょうゆ …… 3g |
| なたね油 …… 適量 | ☆酒 …… 2g |
| 干し椎茸 …… 1g | ☆みりん …… 3g |
| 砂糖 …… 1g | ☆塩 …… 0.2g |
| 濃口しょうゆ …… 3g | |

【栄養価 / 1食あたり】

- | | |
|----------------|---------------|
| 熱量 …… 416kcal | 糖質 …… 70.7g |
| たんぱく質 …… 12.3g | 食物繊維 …… 1.1g |
| 脂質 …… 4.8g | 食塩相当量 …… 1.9g |
| 炭水化物 …… 71.8g | 鉄 …… 1.6mg |

●鶏飯は、だしにうま味が凝縮されていて疲れているときでもサラッと食べることができます。夏の暑い食欲がないときに提供できるメニューです。



鶏 飯

- ① 鶏むね肉は、酒を入れて湯がき火が通ったら割いておく
- ② 干し椎茸は水で戻し、砂糖・濃口しょうゆを入れた鍋で煮る
- ③ 卵に塩を入れ、薄焼き卵を焼き、錦糸卵にする
- ④ べつたら漬けは、太めの千切りにしておく
- ⑤ 鍋に☆を入れ、だしを作っておく
- ⑥ 丼にご飯をつぎ、鶏肉、錦糸卵、椎茸、べつたら漬けを盛り付け、だしをかける。最後に、刻みのりを飾る