



まだまだ残暑が厳しい日が続いていますね。夜はぐっすり眠れていますか？夜更かしはしていませんか？朝すっきり起きられていますか？

人間の体は朝から元気に過ごし、夜はしっかり休むようにセットされています。睡眠不足になると様々な影響がありますので、毎日良い睡眠ができるように生活リズムを整えてまいりましょう。



睡眠不足になると困ることがたくさん



成長の妨げになる

食欲が出て太りやすい



集中力・記憶力の低下

ストレスを感じやすい



自律神経の乱れ



様々な病気の原因になる



疲れやすくなる



免疫力の低下



幼児の睡眠時間の目安は1日の合計で11~13時間です。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るので骨や体が形成されにくく、成長に影響を与えます。また注意力や集中力・記憶力が低下してケガの元になります。自律神経の乱れにもつながり、様々な病気の原因にもなりますので睡眠時間の確保、睡眠の質を高めることが大切です



良い睡眠をとるにはどうしたらいい？

夜更かししないで早く寝る



夜食、寝る前のおやつは控える



夕食は食べ過ぎない



朝食をバランスよく食べる



夜寝る前のテレビ・スマホは控える



日中は体を動かす



お昼寝はほどほどに



お休みの日も朝寝坊せずいつもと同じ時間に起きる



朝食と睡眠ホルモン

朝食が睡眠ホルモンの材料になるので、朝食の内容がとても重要になります。ご飯やパンだけでは良い睡眠ホルモンが作られないので、バランスの良い朝食を食べましょう。体や脳のエネルギーになるご飯、パンに、体温を上げて代謝を上げるタンパク質のおかず、さらに野菜類や果物をプラスすることをおすすめします。



焼き鮭をほぐして混ぜ込みおにぎり
(1個ずつラップして冷凍しておく)



奥沢山の汁



食欲がなかったら
果物だけでも



夜に食べ過ぎてしまわないように、朝食に回して

