



てごてごふれあいニュース9月号



良い睡眠から健康に！

9月3日は、「ぐっすり」という語呂合わせから「睡眠の日」として、日本睡眠学会と睡眠健康推進機構が睡眠や健康への意識を高めることを目的に制定しました。8月27日から9月10日までは睡眠週間です。この機会に、睡眠について見直してみましょう。

睡眠の役割

睡眠は、心身の健康維持に大切な要素です。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きや、脳を休息・回復させる働きがあります。

小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症リスクを高め、症状を悪化させてしまうことがわかっています。健康のために、「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直すことが大切です。

子どもの睡眠時間の目安

1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を推奨しています。未就学児については、お昼寝の時間も睡眠時間の目安に含まれています。

生後間もない頃は、3～4時間おきに眠ったり起きたりを繰り返しますが、3～4ヵ月頃には昼と夜の区別がつくようになります。1歳になると日中の活動が活発になってきて睡眠時間が減り、昼寝の時間も大切になります。昼寝は、その日の活動によって疲れた身体を休め、成長ホルモンの分泌を促します。特に幼児は、夜の睡眠だけでは不足することがあり、昼寝をすることは成長を支えることにつながります。

昼寝の時間や回数は、年齢で異なり個人差もあります。子どもの遊びや疲れ具合によっても変わってくるため、夜の睡眠に影響しないよう昼寝を短時間にするなど、子どもの様子によって調整しましょう。

昼夜のリズムを作るために

朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びさせる、夜は照明を暗くし、テレビやスマホの画面を見せず静かで落ち着いた環境を整えて寝かせることなどが大切です。

また、「早寝・早起き」ではなく、「早起き・早寝」を心がけましょう。まず1週間、がんばって早起きをさせてみましょう。早起きすることで子どもの体内時計が整い、メラトニンという睡眠を誘うホルモンが分泌され、夜、適度な時間に眠りにつきやすくなります。早起きして、朝ご飯を食べ、午前中に活動的に遊んで昼寝をするなど、1日の生活リズムを整えることが大切です。

お母さん・お父さんの睡眠

生活習慣を改善しても、眠れない場合は、睡眠障害などが隠れている可能性があるため、医師に相談してください。

大人は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。

仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。日中の強い眠気や、週末に長く寝る習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。

夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると、睡眠休養感が低下します。

就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

食育コーナー 野菜を食べて元気に過ごそう！

令和7年度食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマに9月1日から9月30日の1か月間実施されます。

野菜が苦手な子どもは多いですが、野菜が育つ様子を見たり、一緒に料理をする、お手伝いをするのがきっかけで食べられるようになることもあります。

野菜の種類

野菜には「緑黄色野菜」と「淡色野菜」があります。緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ食べてみましょう。

<p>○緑黄色野菜 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、トマト、など ※カロテンを多く含む野菜</p> 	<p>○淡色野菜 キャベツ、レタス、なす、玉ねぎ、キュウリ、など ※ビタミンCを多く含む野菜</p> 
---	--

おいしく・たくさん食べる工夫

- 茹でたり、炒めたりするとカサが減ってたくさん食べられる
- みそ汁やスープなどに野菜をたくさん入れるのもおすすめ
- マヨネーズ、胡麻ドレッシング、ケチャップなど子どもの好きな味付けにする
- 野菜を肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなどお子さんの好きなものと組み合わせてみる

野菜は、ジュースでとっても大丈夫？

手軽に摂ることができる「野菜ジュース」ですが、ジュースでは、野菜の加工過程で失われる栄養がある、噛むことにつながらない、糖質を多くとってしまう事が心配されます。野菜ジュースだけに偏らず、バランスのよい食事を心がけましょう。

食育講演会「おいしい減塩講座」を開催します！

日にち	時間	場所	「減塩調味料」を使って、健康的な食事の秘訣を学びましょう。 講師:キッコーマン食品株式会社 北浦亘さん ※どちらの会場も同じ内容です
10月6日(月)	10:00～11:30	北広島町まちづくりセンター	
11月7日(金)	13:30～15:00	豊平地域づくりセンター	

参加費無料 ※試食あります 申し込みが必要です。QRコードから ⇒ 託児もあります！（電話でお申し込みください）

