



食育だより

福島県立川俣高等学校
令和3年 8 月 26日

～生活リズムを取り戻そう～

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。皆さんは夏休みをどのように過ごしましたか？東京オリンピック観戦やオンラインゲーム・SNSに夢中になって深夜まで起きていた人はいませんか？夏休みという気分からついつい夜更かしし、生活時間が乱れた人も多かったのではないのでしょうか！

充実した2学期を迎えるためにも、乱れた生活リズムを早くもとに戻しましょう。

今すぐ確認！生活リズムのチェックリスト

<input type="checkbox"/> 朝食を食べないことがある	<input type="checkbox"/> 朝日を浴びることが少ない
<input type="checkbox"/> 忙しくて昼食を抜くことがある	<input type="checkbox"/> 就寝・起床時間が不規則
<input type="checkbox"/> 夕食の時間が遅くなることが多い	<input type="checkbox"/> 眠りが浅く、夜中に何度か目が覚めてしまう
<input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則	<input type="checkbox"/> 昼間に居眠りしてしまうことがある
<input type="checkbox"/> お肉だけ、野菜だけなど食事が偏っている	<input type="checkbox"/> 休日に寝だめをしてしまう
<input type="checkbox"/> 運動習慣がほとんどない	<input type="checkbox"/> 食後すぐに寝ることがある
<input type="checkbox"/> 休日は家で過ごすことが多い	<input type="checkbox"/> お風呂はシャワーで済ませることが多い
<input type="checkbox"/> 気分が落ち込むことがよくある	<input type="checkbox"/> 寝る直前にお風呂に入ることが多い
<input type="checkbox"/> 集中力が途切れてイライラしがち	<input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい

チェックの多かった人は、生体リズムが乱れています。以下のことに気をつけて生体リズムを整えましょう。

生活リズムの乱れを整える工夫

生活リズムや生体リズムの乱れを整えるには、「食事」「運動」「睡眠」を工夫することが大切です。

★食事を整える★

活動スイッチを入れるために最適な朝ごはんは、焼き魚や味噌汁などが揃った「和定食」です。とくに魚は、良質なタンパク質を豊富に含む食材。ビタミンB・Dや、不飽和脂肪

酸などの摂取しにくい栄養素も含まれているので、朝にぴったりのおかずと言えます

「どうしても朝は食べられない」という方もいるかもしれませんが。そんな方におすすめなのは「豆乳」を飲むことからでも始められます。良質な大豆タンパク質は、日中意欲的に動く方の良きサポーターになってくれるでしょう。

一方、夜は「寝る3時間前の食事は禁物」です。食べ物にもよりますが、胃に入った食べ物が消化されるまで約3時間かかります。消化にはエネルギーを必要とするため、就寝前に食事を摂ると質の良い睡眠につながりにくくなってしまいます。就寝する3時間前までに済ませておくよう心がけましょう。

なお、朝食を食べてから12時間～14時間以内に夕食を済ませるのが理想的です。朝食が朝7時なら、夕食は夜7時～9時ごろまでに食べるようにしましょう。

★睡眠のリズムをつける★

同じ時間に眠ることで「睡眠のリズム」ができていきます。その時間がくると自然と眠くなるというのが理想的なので、毎日同じ時間に布団に入るようにしましょう。

また、眠る前の入浴は質の良い睡眠に効果的ですが、「寝る直前」の入浴は交感神経が刺激されるため逆効果です。遅くても寝る1～2時間前に入浴を済ませておくようにしましょう。このほか、休日の寝だめもおすすめできません。いつもの起床時間よりも2時間以上遅く起きると、生活リズムの乱れにつながります。睡眠不足のときは、いつもより1時間ほど早く寝て、いつもと同じ時間に起床するよう心がけましょう。15～30分程度なら昼寝しても問題ないので、それらを取り入れつつ睡眠時間にズレが生じないように工夫してみてください。なお、睡眠には理想的な温度と湿度があります。温度は、夏26～28度、冬22～23度、湿度は季節を問わず50～60%が理想です。睡眠中、暑さや寒さで目が覚めることもあるため、エアコンやサーキュレーターなどを上手に活用して温度や湿度を保ちましょう

【おすすめレシピ】豆乳と白菜のクリームスープ (調理時間15分) 引用サイト：クラシル

<材料(2人分)>

<作り方>

白菜	100g
にんじん	40g
玉ねぎ	100g
しめじ	40g
無調整豆乳	200ml
水	160ml
(A)和風顆粒だし	小さじ2
(A)みそ	小さじ1
(A)すりおろし生姜	小さじ2
サラダ油	小さじ1
青ネギ(小口切り)	適量

- ①人参はせん切り、玉ねぎ薄切り、白菜ざく切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②鍋にサラダ油を入れ、人参・玉ねぎを炒め、しんなりしたら白菜・しめじを入れ、更に炒める。
- ③②の全体がしんなりしたら、豆乳・水を加え煮立ったら弱火にして5分ほど煮込む。
- ④ボウルに(A)を混ぜ合わせ、③に溶き入れる。器に盛り、青ネギを散らして完成！

豆乳を使った、クリーミーなスープです。みそを加えることでコクをプラスしました。生姜も入っているので、後味さっぱりな一品です。野菜がたくさん入っているので、朝ごはんにもぴったりですよ。是非一度お試しください。