

楽しく食べよう！

2019年4月号

今年も桜の舞い散る季節となりました。今年度もおいしい給食を皆様にお届けできるよう、調理室スタッフ一同、力を合わせてがんばってまいりますのでよろしくお祈りします。



★おしらせ★

2019年4月号から、『献立解説』をやめ、紙面のレイアウトを変更します。献立解説に関しては、事業団のホームページに主食・主菜・副菜・汁物・デザートごとにまとめて載せてあります。

豊田市福祉事業団で検索してみてください。



健康コラム

～ 睡眠の大切さ ～

寒い冬から暖くなる季節の変わり目は、何かと体調を崩しやすいです。花粉症の方もピークを迎えているのではないのでしょうか？規則正しい生活を送ることを意識して、体調管理をしていきましょう。

1日の生活リズムを整えるポイントは、朝・昼・晩と1日3回、食事をきちんと摂ること（欠食しないこと）です。

朝ご飯を食べるには、朝早く起きることが大切です。朝早く起きるには、夜の睡眠が十分確保されることです。ちょっと風邪気味かも・・・という時でも、しっかりと睡眠が確保されていると、ひどくならず回復することもあります。

そこで今回は、睡眠についてお話しします。

睡眠は、「時間」も大事だが、「質のよさ」がもっと重要！！

睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を一晩に何回か繰り返します。寝入ってから3時間くらいで、一番深い眠りに達することができるので、朝起きた時に「ぐっすり寝た！」という満足感を得ることができます。



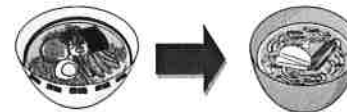
質の良い睡眠のために必要なこと！！

◎食事時間

質の良い睡眠のためには、寝る3時間前までに食事を済ませておくのが理想です。食事後は、胃や腸が活発に動いているので、寝つきが悪く、良い睡眠の妨げになります。どうしても、遅い時間に食事を摂らなければいけない場合は、比較的消化が良く、脂肪分の少ない食事を心がけましょう。

遅い時間の食事の工夫

- ①消化の良いものに代える。
ごはん⇒お粥・雑炊
ラーメン⇒うどん
揚げ物⇒煮物
- ②脂肪分の少ないものに代える。
ラーメン⇒うどん
揚げ物⇒煮物



ラーメン

うどん



揚げ物

煮物

◎体内時計

私たちの身体は、「体内時計」によって、一日の決まったリズムが調節されています。この「体内時計」は、本来25時間とされていますが、朝日を浴びることで24時間にリセットされます。つまり、朝日を浴び、規則正しい生活を送ること、また逆に、就寝前には明るい光（テレビやスマートフォンなどの画面）を浴びないことが一日のリズムをよくするとともに良い睡眠に必要なのです。



◎朝ご飯

朝ご飯を食べることで心と体が目覚め、体内時計を整えることができます。おすすめの朝ご飯は、「ご飯に味噌汁（豆腐や油揚げ）」「パンに目玉焼き」などの炭水化物とたんぱく質の組み合わせです。加えて、野菜のおかずと牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品があるとより良いです。完璧な食事を目指すのではなく、まずは朝ご飯を食べる習慣から身につけていきましょう。

