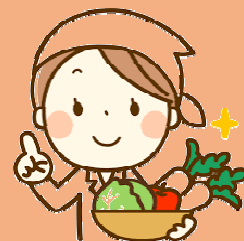




# 食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

残暑の中にも、朝夕は少しずつ涼しさも感じられる日が増えてきました。

この季節は、夏の疲れが出てきます。毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活をおくれるよう心がけましょう。

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることは健康へつながる食事の第一歩です。



## 疲れにくい生活のススメ



お子様の成長にともない、嬉しい事・楽しい事もたくさんありますが、仕事・家事・育児などに追われて実は知らないうちに「疲れ」がたまっていることも・・・

『休んでいるのに疲れがとれない』・『いつも体が重くてぐったりしている』

そんなふうを感じることはありませんか？この疲労感、実は体が疲れていると思うのは錯覚で、**本当に疲れているのは脳の自律神経（全身の司令塔）**なんです！

自律神経の疲れを回復させるにはどうすればいいのでしょうか？唯一の方法は【**質の良い睡眠**】です。

## ～睡眠の質を高める方法～

○安眠のためには、寝る1～2時間前に38～40℃のぬるめの湯で半身浴を10分程度する。

長湯・熱めのお湯での入浴習慣はあまり良くありません。

○寝る前にコップ1杯の白湯を飲むと胃腸が温まり気持ち落ち着き、眠りにもつきやすくなり、脱水の予防にもなります。

○寝る前に、スマホなどの明るい画面を見ると光の刺激で眠りにつきにくくなったり、ネット情報などに触れて興奮状態になると自律神経が疲労します。

**スマホはコーヒー8杯分の刺激**。特に、寝る1時間前には見ないように心がけましょう。

○安眠できるように寝室の環境を整えたり、朝起きたら太陽の光を浴びたりしましょう。

太陽の光を浴びることで、夜に向けての自律神経のバランスがよくなります。

○炭酸飲料・コーヒー・アイスティー・チョコレート等に入っているカフェインは就床前3～4時間は避ける。



## ～疲労回復に役立つ食事方法～

●「**イミダペプチド**」という鶏胸肉に多くまれるたんぱく質の一種が、疲労を軽減する高い効果を持っています。マグロやカツオ、豚肉にも含まれているので日々の食事に、これらの食材を取り入れてみましょう。

●レモン・梅干し・黒酢などのすっぱいものに含まれるクエン酸は栄養をエネルギーに変換するスピードを早めます。「**イミダペプチド**」の多い食品と合わせてとると、より効果的です。

●食事は、よく噛んで食べることで自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。理想は一口で30回程度噛みましょう。

●朝食は必ず食べましょう。朝食を食べることで体のリズムを整えやすくなり自律神経のバランスも整いやすくなります。

●消化や吸収をコントロールするのは自律神経なので、食後は動かずに休んだほうが体への負担が少なくなります。



疲れているときは、なにより休息することが必要。仕事や家事を完璧にしようとするのは疲れるもと！！

1日の中でなにもせずに『ぼ～っ』とする時間をつくれるといいですね。