



保健センターだより

質の良い睡眠を

問保健センター ☎52-4999

新型コロナウイルス感染症が流行し、外出を控えたことにより睡眠の質が悪くなっていませんか？この機会に自分の睡眠を見直し、秋の夜長をぐっすり眠りましょう。

◇睡眠 12 箇条（健康づくりのための睡眠指針）

第1条 良い睡眠で、からだも心も健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動は、睡眠を促し、朝食は朝の目覚めを促します。

第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠時間が不足すると、生活習慣病になる危険性が高くなります。

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

疲れていても眠れないなどの不眠症状は、こころの病の SOS かもしれません。

第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

日中に眠気で困らない程度の睡眠をこころがけましょう。

第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

季節に応じて、心地良く眠れる温度や湿度を保ちましょう。

第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

夜更かしは、体内時計がずれて朝寝坊の傾向になります。

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐために、毎日必要な睡眠時間を確保しましょう。

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠

適度な運動は安定した睡眠につながります。

第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張感を高め眠れなくなります。

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいびきや手足のびくつき、歯ぎしりなど気になるときは、早めに医師に相談してください。

第12条 眠れない、その苦しみかかえずに、専門家に相談を

いろいろ試しても、改善されない場合は専門家に相談したり医療機関を受診しましょう。

（参考：厚生労働省ホームページ）

- 作り方**
- ① 水菜は 2 cm 長さに切り、たっぷりの水にさらし、大根は薄い短冊に切り、茹でておく。
 - ② 素焼きした油揚げは 2 cm 長さの短冊に切る。
 - ③ フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れて弱火にかけ、カリッとするまで炒る。
 - ④ A をボウルに入れて混ぜ合わせ、水気をよく切った ①と②③を和える。

水菜	100g
大根	120g
油揚げ	1 枚
ちりめんじゃこ	10g
ごま油	大さじ 1/2
おろしにんにく	少々
黒すりごま	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
砂糖、酢	各小さじ 2
ごま油	小さじ 1
こしょう	少々

1 人分の栄養価

エネルギー…87kcal
たんぱく質…3.3g 脂質…6.0g
カルシウム…118mg 塩分…0.6g

材料（4 人分）

水菜のシャキシャキ感とカリッとさせた油揚げやちりめんじゃこの食感が楽しいサラダです。
大根は茹でた方が調味料がからみやすく、食べやすいですよ。

水菜と大根の韓国風サラダ

田布施町食生活改善推進協議会



いただきます