

『睡眠時間』と『睡眠休養感』を確保しよう

問保健センター ☎ 52-4999

睡眠は、からだところの健康増進・維持に欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、注意力・判断力の低下などにつながるほか、肥満や生活習慣病など様々な病気の発症や悪化にも関連していると言われています。睡眠の量である『睡眠時間』と睡眠の質である『睡眠休養感（睡眠でからだぐ休まったという感覚）』を確保し、良質な睡眠を取りましょう。

■睡眠時間について

科学的知見に基づく睡眠時間の目安は、下記の表のとおりです。ただし、適正な睡眠時間には個人差があるため、日中の眠気や睡眠休養感に応じて、各個人に必要な睡眠時間を探ってみてください。

高齢者	8 時間以内 ※長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、避けましょう	
成人	6 時間以上	
こども	1～2 歳	11～14 時間
	3～5 歳	10～13 時間
	小学生	9～12 時間
	中学生・高校生	8～10 時間

■睡眠休養感について

日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、運動不足などは睡眠休養感を低下させます。以下のポイントに気をつけ生活習慣などを整え、睡眠休養感を高めましょう。

- ・日中は太陽の光を浴び、適度にからだを動かしましょう
- ・夜遅い食事やカフェイン摂取、飲酒は控えましょう
- ・寝る前はゲームやスマホの使用は避け、リラックスする時間を作りましょう
- ・寝室の温度や照明、寝具などを整え快適な環境を作りましょう

睡眠の不調や睡眠休養感の低下を感じる時は、病気が隠れている可能性もあります。生活習慣などの改善に取り組んでも良質な睡眠が取れない場合は、医師に相談してください。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

作り方

- ①鶏モモ肉は余分な脂肪と筋を取り除き、厚みが均等になるように切り広げたり、筋切りをする。皮目をフォークで数か所刺し、味が染みやすくする。
- ②ポリ袋にAの調味料を入れてよく混ぜ合わせ、①の鶏肉を入れて袋の外からもみ、空気を抜いて袋の上部を結ぶ。30分以上漬けて込む。
- ③オーブンを200℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷き、汁気をかるくおさえた鶏肉を、皮を上にして広げる。様子を見ながら20～25分焼き、冷めてから切る。
- ④付け合わせは季節に応じてお好みで、レタスや茹でたブロッコリー、ミニトマトを添える。

鶏モモ肉皮付き

大1枚 (320 g)

A	はちみつ	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1・1/2
	みりん	大さじ 1・1/2
	酒	大さじ 1 弱

■付け合わせ

レタス	適量
ブロッコリー	適量
ミニトマト	適量

1人分の栄養価

エネルギー…199kcal
たんぱく質…15.0g 脂質…10.9g
鉄分…1.0mg 塩分…1.1g

材料(4人分)

鶏肉は食べやすい大きさに切り分けて1人分ずつをお皿に盛り付けても、野菜たっぷりの付け合わせと共に大皿に盛ってもいいですし、お弁当のおかずにも合いますよ。(献立提供…上野麻利子先生)



鶏モモ肉のはちみつ照り焼き

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます