

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **21**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



体の健康・心の健康のため
睡眠に気を配りましょう！

健康に最適な睡眠時間は**30歳の方で7時間前後**、歳をとるとともに少しずつ減っていき、**65歳の方で6時間前後**といわれています。「平成28年社会生活基本調査結果(総務省統計局)」より、茨城県の10歳以上の方の平均就寝時刻は午後11時6分、平均起床時刻は午前6時25分でしたので、平均睡眠時間は7時間19分と理想的ですが、皆さんは睡眠時間を十分に確保できていますか。

睡眠不足が食べ過ぎに影響!?

睡眠時間が不足すると食欲ホルモンの分泌が**増加**し、満腹ホルモンの分泌が**減少**する。

食欲が増し、満腹感を感じにくくなる。



睡眠時間と健康

5時間以下……日中の眠気や疲労感が増し、いろいろな作業をするときにミスが多くなる。やる気だけでカバーするのは難しい。

6時間以上8時間未満……うつ状態になりにくい。

◆健康のために、日中はできるだけ体を動かすなど活発に過ごし、**6～7時間の睡眠時間を確保**しましょう。



健やかな眠りを目指して

【日中の過ごし方】

○起床時刻を一定にし、朝の光を浴びる

【床に就くまで】

○40度前後のぬるめのお風呂に全身つかる

○手先・足先を暖かくする

○眠くなるまでリラックスして過ごす

○遅い時間のカフェイン摂取(コーヒー、紅茶、緑茶など)は控える

○睡眠薬代わりの寝酒を避ける

【寝付けないうち】

○点灯するか、いったん床を離れてみる

アレンジ自由自在!朝食やランチにも! 「米粉のガレット」



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(2枚分)
【生地】	
米粉	60g
牛乳	70ml
卵	1/2個
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1
【具材】	
ベーコン	30g
シメジ	40g
タマネギ	60g
塩・こしょう	少々
【トッピング】	
卵	2個
チーズ	30g
パセリ粉	適量
※エネルギー(376kcal/枚)、食塩相当量(1.2g/枚)	



【Point】

▽生地に黒すりゴマやココアを混ぜたり、具材を変えたりすればデザートにも♪

▽生地だけ焼いてレタスやハム等、好きな具材を巻けばサラダラップもできます!

【作り方】

①ボウルに米粉、牛乳、溶きほぐした卵、塩を入れ混ぜ、オリーブオイルを加えてなじませる。

②フライパンにベーコン、シメジ、タマネギを入れて炒め(ボウルに入れて電子レンジで加熱しても良い)、塩・こしょうで味を調える。

③フライパンを温め(テフロン加工でないものは少量の油をひく)、①の生地を入れて手早く全体を薄く広げる。表面が軽く乾いてきたら、②を中央にのせる。

④③の真ん中に卵を割り入れ、チーズをのせる。

⑤上下左右の端の部分の内側に折りたたみ、ふたをして弱火にし、卵の白身が白くなるまで蒸し焼きにする。

⑥お皿に移し、パセリ粉を散らして出来上がり!