



長いと思っていた夏休みも終わり、2学期がスタートします。まだまだ、暑い日が続きますが、早く学校生活のリズムを取り戻して、元気に過ごして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

夏休み中、研修会で睡眠について学んできましたので、少し紹介します。

「健やかな眠りのための基礎知識」 中部大学、日本睡眠教育機構 宮崎 総一郎

睡眠の役割は、「明日のよりよく活動するため」の脳神経回路の再構築・メンテナンスを果たしていると考えられています。

「目覚めのホルモン」として作用する、コルチゾールは、一定の時刻に分泌されるので、長く眠ろうとしても「いつもの起床時刻」に目覚めてしまうのだそうです。これだと、睡眠不足にはなってはしまいますが、それは仕方のないこととして、いつもの時間に起き、夜、早めに就寝するのがよいでしょう。

朝起きる時間が遅いとリズムがくずれて悪循環を招くので、休日もいつもの起床時刻より2時間以上遅くならないようにしましょう。

メラトニンは、ヒトでは睡眠作用のほかに、性的成熟抑制作用、活性酵素の中和作用、抗加齢(アンチエイジング)、抗がん作用等多様な生理機能を持ち、体を夜の間に修復しています。

成長ホルモンは、寝入りばなの深いノンレム睡眠に集中して分泌されます。成長期の子どもでは身体の成長を促し、成人では組織の損傷を修復することで、疲労回復に役立つのです。「寝る子は育つ」ということわざは、こうした事実に裏付けられています。

快眠のために
夜は間接照明など赤みのある明かりにして、テレビやスマートフォンなどは就寝1時間ぐらい前から控えるようにしましょう。朝は、自然光が差し込むように、カーテンを10cm開けて眠ることをおすすめします。

朝食の役割
身体のリズムを整えるだけでなく、セロトニンやメラトニンの分泌にとって重要です。朝食で摂取した必須アミノ酸のトリプトファン(たんぱく質)は、昼間はセロトニンまで合成され、ヒトを活動的にします。夜になり暗くなると、脳の松果体というところで、セロトニンからメラトニンが合成され、睡眠が導かれます。

良質な睡眠のために

朝食は、1日の活動源だけでなく、睡眠のためにも大切なことが分かっています。そこで、毎日食べている給食から、朝食に向いている献立を紹介します。

朝食も給食と同じく、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

パン派の人には

9月2日(木)

主食+主菜

ツナサンド

副菜

パンプキンスープ

副菜

小煮干しのレモン煮



主食と主菜と一緒に食べられる献立は、何かと忙しい朝には、ぴったりの献立です。

副菜のパンプキンスープは、市販の粉末のパンプキンスープを温めた牛乳で溶くとよいです。どうしても時間がないときの裏技です。

副菜の小煮干しのレモン煮は、多めに作って冷蔵庫に、常備しておくといいです。

ごはん派の人には

9月22日(水)

主食

麦ご飯

主菜+副菜

八宝菜

副菜

じゃがいもと

きゅうりの中華あえ

デザート

ぶどう



主菜と副菜と一緒に作ることができるのも、忙しい朝には、ぴったりの献立です。

八宝菜まで材料をそろえず、肉と多めの野菜を炒めるのもよいです。

副菜のあえものは、多めに作って冷蔵庫で保存すれば、2日間は1品として使えます。

デザートは、旬の果物や、ヨーグルトなどでもよいです。

今回は、文字ばかりとなりましたが、じっくり読んで、睡眠・朝食について見直してみましょう。

栄養教諭 大平美佳