

春こそ!!

# 快適な眠りを手に入れよう!!

春は環境も変わり、なにかと忙しい季節ですね。ぐっすり眠って、さわかな朝を迎えていますか？ 質の良い眠りと朝ごはんには、切っても切れない関係があります。朝ごはんを食べて体内時計のリズムを整えましょう。

**朝ごはんは体内時計のリズムを整える大事なスイッチです。**

- 体温上昇! (寝ている間に低下した体温を上げ、身体を目覚めさせます)
- 脳へのエネルギー補給! (脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、脳のはたらきを活発にします)

朝ごはんが身体を目覚めを促すことで、睡眠覚醒のリズムを整え、夜の快眠につながります!!

忙しい朝も

## 手軽で簡単!! 朝ごはん

### しらすトースト

【エネルギー260Kcal 塩分0.5g】

味付け 包丁  
いらす いらす



材料



食パン (1枚)



しらす (大さじ1)



スライスチーズ (1枚)



きざみのり (適宜)

A

【作り方】 食パンにAをのせて、トースターで色よく焼く。

### 簡単おむすび

【枝豆おむすび1個あたりエネルギー200Kcal 塩分0.1g】

包丁 いらす



材料



ごはん (100g)



冷凍枝豆 (20g)



コーン (20g)



ひじき煮、きんぴら (大さじ1)

お好みで

【作り方】 温かいごはんにお好みの材料を混ぜておむすびにする。

## 眠れないあなた... 次の項目に心あたりはないですか？

### ☑ 寝る前に食事をすることが多い

食べ物が消化されないまま眠りにつくと、睡眠中も胃腸が働き眠りが浅くなってしまいます。食事は、寝る2時間前までに済ませるのがオススメです!!

### ☑ 寝る前にカフェイン入りの飲み物をよく飲む

カフェインには覚醒作用や利尿作用があります。カフェインの影響を受けやすい人は、寝る5~6時間前から控えてみては？

種類	量	カフェイン量
コーヒー	150ml	60mg
紅茶	150ml	30mg
煎茶	150ml	7mg
麦茶	150ml	0mg

### ☑ 寝酒を飲む

寝酒は寝つきはいいですが、眠りが浅くなったり、お酒の利尿作用で夜中に目が覚める原因になります。

## それでも眠れない夜は...

眠気は、体温が下がる時に生じます。寝る1時間ぐらい前に温かいものを飲んで体温を少し上げると、その後、徐々に体温が下がり、眠気を促すことができます。

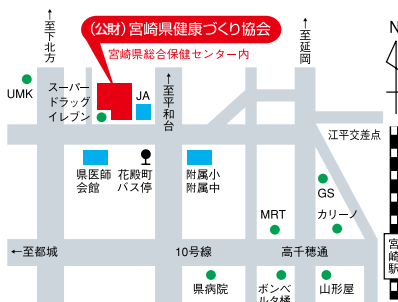


## (公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2  
TEL0985-38-5512 (代表)  
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp  
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台@花殿バス停下車徒歩5分)

- 都城事業所** TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731  
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在** TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351  
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在** TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070  
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在** TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139  
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所** TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208  
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在** TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286  
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在** TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786  
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内