

健康づくり情報



関係健康推進課保健予防係
TEL 81・0726 FAX 81・0703

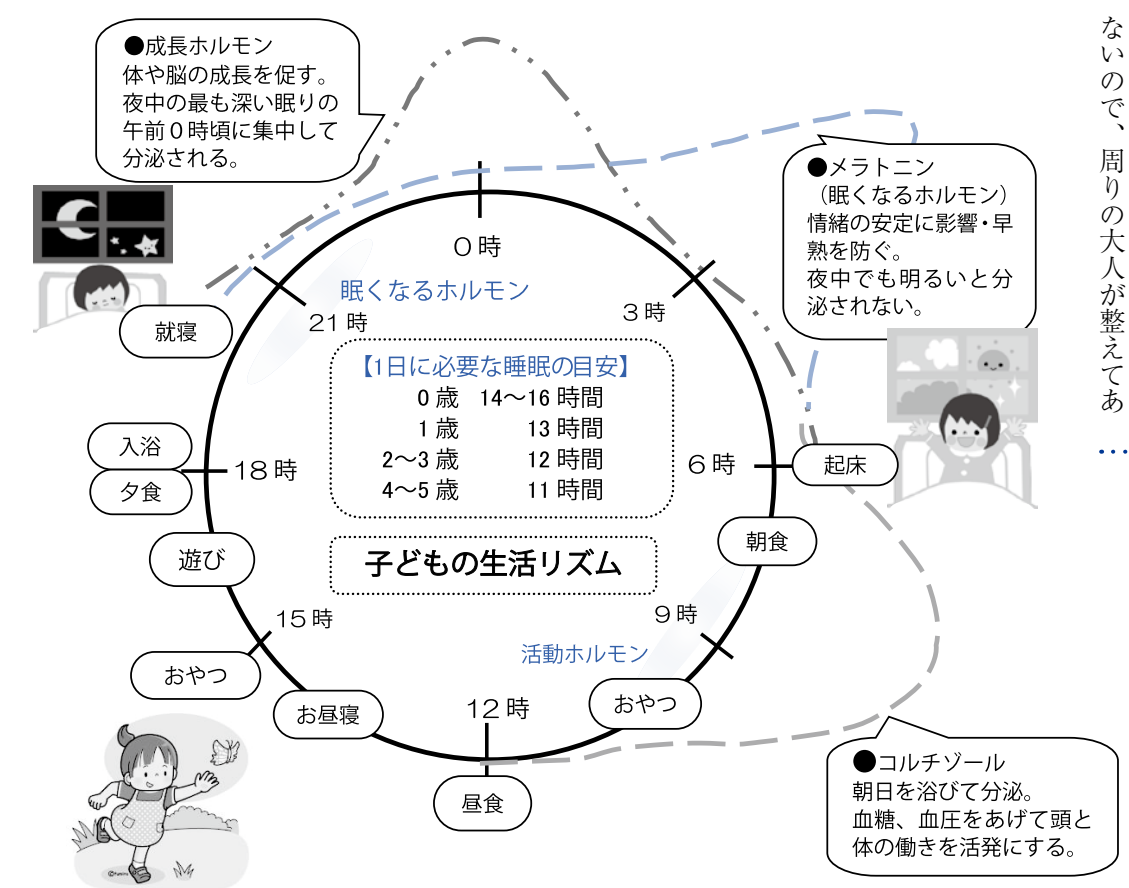
元気に遊べるようになります。また、外からの刺激を吸収しやすくなり子育てしやすくなります。生活リズムは自然には身に付かないので、周りの大人が整えてあげる必要があります。幼児期から生活リズムを整えて子どもの心と体を健やかに育てましょう。

幼児期から生活リズムを整えて心と体を健やかに！

♪子どもを健やかにするホルモン人間は、睡眠時に大切なホルモンが分泌されます。脳や体の成長に必要な成長ホルモンや情緒の安定、性のコントロールに影響のあるメラトニンなどの大切なホルモンは睡眠時に分泌が盛んになります。特に成長ホルモンは午後9時頃から午前0時頃に集中して分泌されます。そのため、遅くとも午後9時頃までには眠るようにしましょう。

▽生活リズムを整えるポイント
▽毎朝決まった時間（午前6時～7時）に起こします。朝の光をいっぱい浴びて体内時計をリセットします。前日の就寝が遅くても、朝はいつもと同じ時間に

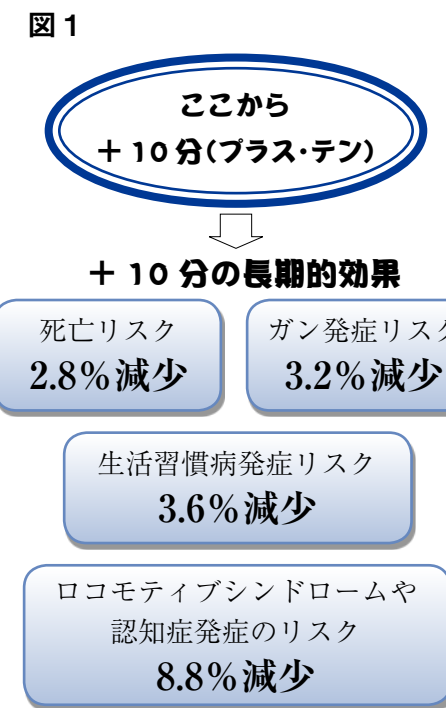
起こしましょう。
▽午前中は外で体を使って遊ばしましょう。昼間の活動量はお昼寝や夜の睡眠にも影響します。
▽昼寝は1～2時間ほどにして、午後3時頃までには起こします。昼寝の時間が遅くなると就寝時間に影響します。
▽夕食は午後7時30分頃までに済ませ、お風呂は就寝時間の1時間前くらいまでに入ります。
▽就寝前はテレビを消して絵本を読むなどゆっくり過ごします。寝る前に興奮させないようにしましょう。
▽毎日決まった時間に寝室に入り電気を消します。
♪生活リズムはすべての基本生活リズムを整えて、ホルモンの働きに合わせて生活することで子どもの情緒が安定します。そうすると昼間の泣きぐずりが減り、



ちよこつと運動でイキイキ生活

厚生労働省は、健康長寿を達成するために「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」という標語を掲げ、平成24年3月に「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を発表しました。身体活動・運動の奨励は、単に生活習慣病の予防だけではなく、健康寿命に関わる運動器の機能低下や認知症の予防を目的としています。またアクティブガイドでは全年齢層において「今より10分多く身体を動かす」ことを推奨しています。皆さんも今日から10分多く身体を動かしてみませんか。

姿勢を意識して
こまめに歩くのがカギ！
●こんな機会にプラスステん
▽近所まで徒歩でゴミ捨て
▽買い物の際に、余分にお店の中を一回り
▽駐車場利用時は、入口から遠くに駐車
▽エレベータより階段を活用
短い時間の積み重ねでも、図1のような効果があります。



※ロコモティブシンドロームとは、運動器の衰えや障がい、要介護になるリスクが高まる状態のこと。

長野県版 身体活動ガイドライン
健康づくりのための身体活動基準 2013
アクティブガイド参照

今月のレシピ



揚げなすとトマトのおろし和え

材料（4人分）
なす 2個、トマト 1個、大根 160g
a { 砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/2
薄口しょうゆ 小さじ1と1/3
酢 大さじ2
小ネギ 少々

作り方
① なすは、小さめの乱切りにし、油で揚げる。
② トマトは、1.5cm角に切る。
③ 大根は、おろして水けを軽く切っておく。
④ ③にaを入れて混ぜ、①と②を合わせて和える。
⑤ 小ネギは、小口切りにして、④の上に散らす。

西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言うことわざがあります。栄養価の高いトマトが出始めると、病人が少なくなるので、医者が暇になると言うことなのでしょう。また、夏野菜はほったて体を冷やしてくれます。家庭菜園等で沢山採れたトマトは、湯むきして切り、ピーンル袋に入れて冷凍保存すれば、冬にもシチューやスパゲティなどに利用できます。

紹介者
農村生活マイスター
内川 純子さん
(明科中川手)