

■問合先/健康推進課 ☎0296-75-3159 (直通)

睡眠と食事の関係



「最近、なんだか寝付きが悪い」「夜中に起きてしまう」そんな悩みはありませんか。このような睡眠の質の問題には、生活習慣が影響していることがあります。特に、食事は睡眠と密接に関わっている重要な要素の1つです。睡眠と食事の関係について正しい知識を身に付け、よい睡眠を目指しましょう。

睡眠不足による食欲への影響

睡眠が十分にとれていないと、食欲を抑えるホルモンが減り、食欲が増すホルモンが増えるため食欲が増大し、特に高カロリーな食品を好む傾向があります。

睡眠不足による食欲の増加と過食は、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

規則正しい生活習慣で体内時計を整えよう

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、毎日同じ時間に寝起きし、朝日を浴びることで、体内時計を整えることができます。

睡眠をサポートする栄養素

睡眠をサポートする栄養素があります。それはアミノ酸の一つであるトリプトファンです。トリプトファンは睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌に必要な神経伝達物質のセロトニンの材料になります。また、ビタミンB6もセロトニンの合成を助ける栄養素です。

特に、朝食を摂り朝に太陽の光を浴びることで、セロト

就寝前に控えたほうがいい食べ物・飲み物



ニンの合成が促進されます。バナナと牛乳、納豆ご飯など、朝食はしっかり食べて1日の活力源にしましょう。

寝る直前の食事は睡眠の質を低下させるため、就寝2〜3時間前には食事を済ませておくといでしょう。特に脂質の多い食事は、消化吸収に時間がかかるため、夕食は腹八分目にして、胃や内臓に負担をかけすぎないようにしましょう。

運動の習慣をつけよう

適度な運動は、睡眠の質を高め、メラトニンの分泌を促す効果が期待できます。早足での散歩や、軽いランニングなど、運動する習慣をつけることで、寝つきが良くなり熟睡しやすくなります。ただし、就寝直前の激しい運動は避けましょう。

カフェインは、コーヒー、お茶、エナジードリンクなどに含まれ、覚醒作用があるため、寝つきが悪くなります。アルコールは、一時的に寝つきを良くする効果があるかもしれませんが、睡眠の後半で中途覚醒が増加し、睡眠の質を低下させてしまいます。どちらも就寝前は摂取を控えましょう。

住民健診 (完全予約制)

令和7年度住民健診(会場:真壁福祉センター)が9月30日(火)から始まります。下記のいずれかの方法でご予約ください。
 ■インターネット予約 9月16日(火)20時~ <https://kenko-link.org/>
 ■コールセンター予約 ☎0570-077-150
 9月17日(水)~9月19日(金)9時~17時



骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症は、自覚症状がなく骨折して初めて気づくことが多いため、予防することが重要です。大切な骨に欠かせない栄養素と食事の取り入れ方の極意を管理栄養士が分かりやすく解説します。
 ■日時/9月19日(金)13時30分~15時
 ■場所/桜川市生涯学習センター「さくらす」1階 やまなみホール
 ■テーマ/骨を強くする食事法~栄養で守る骨の健康~
 ■講師/高木直子氏(管理栄養士)
 ■申込方法/①電子申請で申し込み
 ②健康推進課に電話 ☎0296-75-3159(直通)



各種相談 (要予約)

こころの健康相談 (精神科医による個別相談・1人30分程度)	
日時	9月18日(木) ①14時~ ②14時45分~
会場	岩瀬福祉センター
子育て相談 (精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)	
日時	9月16日(火) ①10時~ ②11時~
会場	岩瀬福祉センター
総合健康相談	
日時	9月12(金)、26日(金) 10時~11時30分
会場	乳幼児相談...こども家庭センターさくらっこ 上記以外...岩瀬庁舎

休日当番医 診療時間/9時~12時、13時~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
9月7日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1	☎0296-55-0305
9月14日(日)	けんせいクリニック	岩瀬207-1	☎0296-71-8111
9月15日(月)	吉原医院	明日香2-31	☎0296-75-1177
9月21日(日)	鏡木クリニック	加茂部4-1	☎0296-76-3131
9月23日(火)	延島クリニック	東飯田658	☎0296-58-5058
9月28日(日)	大和クリニック	大国玉2513-12	☎0296-58-7788

お子様の成長について、誰にも相談できず悩まれていますか?

放課後等デイサービス こどもサークル

保護者も参加できるイベントを開催しています!

- ✓発音が不明瞭
- ✓動きがぎこちない
- ✓落ち着きがなく、集中して遊べない
- ✓名前を呼んでも振り向かない
- ✓細かい作業・全身を動かすことが苦手

例えばこんなことが気になったら...

「中小企業からミッパンを元気にプロにアップ」
公式アンバサダー ウェン選手

こどもサークル桜川 ☎0296-73-6364 見学・体験受付中! お気軽にお問い合わせください!

桜川市御領1-39 【営業時間】9:00~18:00【営業日】月~土曜、祝日 対象児童 小学1年~高校3年

元気なうちに満足できる **肖像写真** プロにお任せ!

今年齢で一枚の写真

訪問撮影

お気軽に相談ください
桜川市に
お申し込み

お気楽にご相談ください
カメラゆきもと
筑西市二本成1353
☎0296-24-9544

昔の古い写真を **キレイにヨミガエる**
写真を 修整・修復

ご先祖のお写真・ご仏壇のお写真・破れた写真・黄ばんだ色あせ写真
水ぬれ歪んだ写真・背景消し写真・欠損埋めの古い傷んだ写真
個人引抜き写真
黄ばんだ古い写真
古い白黒写真がカラー写真にも仕上がります