

# 10月 食育たより

秋は、食欲の秋とも言われるように旬の食べものがたくさんあります。実りの季節に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

## 〇〇時間が短いと太る！！

「4時間以下」これは、何の数字だと思いますか？1週間の運動時間？

1日あたりの食事の時間？？実は、これ、**睡眠時間です！！**



「睡眠時間が短いと太りやすい」という研究があります。人間は、寝ている間も300キロカロリー（ごはん2.5杯分）のカロリーが消費されています。しかし、睡眠不足だと90キロカロリー、つまり1/3以下に下がってしまうことが分かってきたのです。しかし、他にもまだまだ睡眠が短くなることによる体への弊害があります。

### ※眠らないことによる体への弊害

- ・「インスリン」の分泌が悪くなって、血糖値が高くなり、糖尿病を招く
- ・食べ過ぎを抑制する「レプチン」というホルモンが出ず、太る
- ・食欲を増す「グレリン」というホルモンが出るため、太る
- ・交感神経の緊張状態（興奮状態）が続いて高血圧になる
- ・精神が不安定になり、うつ病、不安障害、アルコール依存、薬物依存の発症率が高くなる

夜明けまで起きていて、やけにたくさん食べてしまった経験はないでしょうか？それはホルモンの働きによるもので、**短時間睡眠が肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病に直結することが明らかになりました。**

### ※質のよい睡眠のための食事

- ・朝食を食べ、エネルギーを補給し、体温を上げる！

※朝ごはんで「1食分のエネルギー量を減らしたからといって、痩せるとは限りません！」朝ごはんには、「肥満防止効果」があるので、痩せたい人ほど、しっかり食べる必要があります！！

- ・朝ごはんに汁物は体温上昇をさらにサポート！！
- ・夕食を食べないと食欲が増大するうえに、覚醒して眠れなくなる可能性が高くなる！！（夕食は、寝る2時間前までに食べよう！！）



※絶食すると、目覚め（覚醒）物質「オレキシン」がたくさん放出されるため、ダイエットで夕食を抜くと眠れず、さらにお腹がすいて夜中にたくさん食べてしまうという悪循環を生み出してしまう。

・「よく噛む」ことは1日のメリハリをつける！！

※噛むことで、脳に刺激が伝わり、覚醒と睡眠のメリハリがつく、すると、記憶が定着し、肥満を予防することができる！！

以上のことから肥満を含む**健康と睡眠、睡眠と食事**には深い関係があることが分かります。幼少期に定着した生活習慣を大人になって変えることはとても難しいため、今の生活習慣が将来の健康に直結しているといつても言い過ぎでないかもしれません。

将来を健康に生きていくために、今の睡眠・食事を見直してみませんか？



### 10月のおいしい宮崎献立

- |     |          |
|-----|----------|
| 9日  | うな丼      |
| 21日 | かつおの香り揚げ |
| 23日 | 完熟マンゴー   |



マンゴーアレルギーのアンケートへの協力ありがとうございました！！

### お魚が苦手でも食べられる「かつおの香り揚げ」

#### 《材料 4人分》

・かつお	150 g
・塩こしょう	少々
・酒	少々
・でん粉	30 g
・あげ油	適量
・にんじん	1/3本
・青豆	40 g
※なくてもOK	
・ねぎ	1/4本
★すりごま	大さじ1
★レモン汁	大さじ1
★塩	ひとつまみ
★さとう	小さじ2
★醤油	小さじ1

#### 《作り方》

- ① かつおを一口サイズに切り、酒・塩につけこむ。
- ② にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 揚げ油を温め、にんじんは素揚げ、かつおはでん粉をつけて揚げる。
- ④ フライパンで青豆、ねぎを軽く炒め、揚げ上がった食材と★の調味料を加え、絡めて完成！！

