

黒糖まんじゅう



材料(15個分)

- 黒砂糖……………50g
- 水……………30cc
- ハチミツ……………大さじ1
- 薄力粉……………110g
- 重曹……………大さじ1/2
- 水……………大さじ1/2
- こしあん……………300g

作り方

- ①鍋に黒砂糖と水を入れ火にかけ、黒砂糖をとかす。
- ②黒砂糖がとけたら、火から下してハチミツを加える。
- ③②をよく冷まして、重曹に水を混ぜたものを加える。
- ④③の中に薄力粉をふるいながら入れ、混ぜ合わせる。
平らな台などに手粉(薄力粉)を広げ、この生地をのせる。粉をつけながら生地をちぎり、こしあんを包む。
- ⑤蒸し器にクッキングペーパーを敷き、④を並べる。蒸し器に湯気が上がったら強火で15分間蒸す。



1人分の栄養価

エネルギー	72kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	2.7g		

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。しかし、現代の生活は、シフトワーク(交代勤務)や長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームによる夜型生活など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因で溢れています。

平成28年社会生活基本調査の結果によると、日本人の睡眠時間は平均7時間40分です。全体的に女性の睡眠時間が短

3月18日は、春の睡眠の日です



く、さらに年齢別にみると男女ともに40代・50代が短い傾向にあります。

睡眠は、休養だけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、さまざまな機能に関連しています。睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、生活習慣病のリスクにつながることも分かってきました。健康のためにも、睡眠はとても大切です。

●快眠のための生活習慣

- ①**有酸素運動を行う**
激しい運動は睡眠を妨げるので、負荷が少なく長続きするような有酸素運動(速足の散歩や軽いランニング)を30分〜1時間程度取り入れてみましょう。夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の間帯だと、さらに効果的です。
- ②**ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる**

眠りにつく2〜3時間前、38〜40度のぬるめの入浴がお勧めです。

- ③**毎日同じ時刻に起きて、朝の光を浴びる**
人の体内時計の周期は24時間より長めにできているため、毎日早めないと、生活が後ろにずれてしまいます。体内時計のリズムを調整するには起きてすぐに光を浴びることが効果的で、その時刻も一定の方がうまく調整されます。「平日は忙しくて、休日に寝だめしている」という人も、平日の起床時間+2時間以内には起きることをお勧めします。一方、夜の光は体内時計を遅らせる力があるため、テレビ・スマートフォンなどの利用は、寝る前はできるだけ避けましょう。
- ④**食事は朝しつかり、寝る直前は避ける**
朝食をしっかり取ると、日中活動する

ためのエネルギーが補給できます。寝る直前の食事は、消化活動で睡眠の質を低下させるので控えましょう。また、寝る前のカフェイン摂取や喫煙は覚醒作用があり、アルコール摂取は眠りが浅くなるのでお勧めできません。

このような快眠のための試みが効かず、不眠や日中の眠気が1カ月以上続く場合は、何らかの睡眠障害が起きているのかもしれない。保健センターでは、精神科医師による「こころの相談」を月1回予約制で開催していますので、ぜひご利用ください。(保健センター ☎(928)2000)

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

元気づくり課 保健師