

# 健康情報リーフレット Vol.95

## しっかりと睡眠とれていますか？

睡眠は、健康の維持・増進につながる休養行動であり、良い睡眠をとることは大切です。さらに、睡眠は心身の疲労を回復させるとともに、成長や記憶を定着・強化させるなどの役割を担っています。この機会に、良い睡眠がとれているか自分自身を振り返ってみませんか？

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

良い睡眠をとるための工夫とは… 詳細は裏面をチェック！

… しっかり食べて、よい目覚め！朝ごはんレシピ …

### 主食 フレンチトースト



#### 材料（4人分）

食パン（6枚切り） …… 4枚  
卵 …… 4個  
食塩 …… 4g（小さじ1弱）  
こしょう …… 少々  
牛乳 …… 40ml  
生パセリ …… 10g  
ハム …… 4枚（60g）  
トマト …… 小1個（80g）  
油 …… 小さじ2  
バター …… 40g（付け合わせ）  
ミニトマト …… 12個  
レタス …… 100g  
生パセリ …… 4g

#### 作り方

- ①パンの耳の部分から1cmくらいのところを四角に切り抜く。
- ②パセリ、ハム、トマトは粗いみじん切りにしておく。
- ③卵はといて、塩、こしょうをする。
- ④フライパンに油をしいて、中火にして、パンの耳の部分をおく。
- ⑤④のパンの切り抜いたところに、③の卵を流し入れて、②を散らす。
- ⑥卵が半熟のうちに、残りの四角のパンをのせる。
- ⑦卵が焼けたら、一度お皿に移し、フライパンにバターを溶かす。
- ⑧再びパンをフライパンに戻し、反対の面を焼く。
- ⑧焼けたら⑦を切って、付け合わせのミニトマト・レタス・パセリと一緒に皿に盛り付ける。

休日などに親子で一緒に作ってみるのもおすすめです！

（1人分）エネルギー 382kcal 食塩相当量 2.5g

<出典>群馬県：簡単朝食料理集

### 副菜 オニオンスープ



#### 材料（4人分）

たまねぎ …… 中2個（400g）  
ベーコン …… 20g  
油 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
水 …… 600ml  
固形コンソメ …… 1個  
食塩 …… ひとつまみ  
生パセリ …… 少々

#### 作り方

- ①たまねぎを5mmくらいのうす切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅くらいに切っておく。
- ③パセリはみじん切りにして、水にさらし、絞っておく。
- ④鍋に油をしいて、中火で、①を入れて焦がさないように丁寧に炒める。たまねぎが少し茶色になってきたら、こしょうをふりかけ、②を加えて少し炒め、水と固形コンソメ、塩を入れて10分程煮詰める。
- ⑤お皿に盛り付け、パセリをかける。

（1人分）エネルギー 108kcal 食塩相当量 0.6g

<出典>群馬県：簡単朝食料理集

## … 良い睡眠とは？ …

良い睡眠とは、睡眠の量・質が十分に確保された状態です。睡眠の量は睡眠時間、質は睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）が指標になります。

良い睡眠

=

睡眠の量  
(睡眠時間)

×

睡眠の質  
(睡眠休養感)

## … 各世代における睡眠のポイント …

必要な睡眠時間は、各世代によって変化するほか、個人差があることがいわれています。そのため、各世代の睡眠のポイントや個人の状況を踏まえながら、十分な睡眠の質・量を確保しましょう！

世代	睡眠のポイント
成人	<ul style="list-style-type: none"><li>適正な睡眠時間は個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</li><li>睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li></ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"><li>長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li><li>長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li></ul>

## … 良い睡眠のためには、睡眠環境・生活習慣・嗜好品を工夫！ …

良い睡眠をとるためには、寝室の睡眠環境を整えること、嗜好品とのつきあい方や生活習慣を見直すことが大切です。良い睡眠は、健康の維持・増進につながることから、この機会に振り返ってみませんか？

### 睡眠環境 (光、音、温度)

光

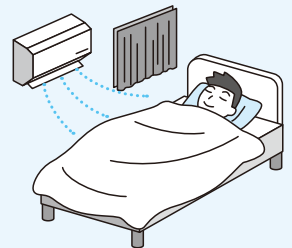
朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がける。就寝の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用は控える。

音

騒音は寝付きが悪くなる、睡眠の維持が難しくなる可能性があるため、できるだけ静かな環境にする。

温度

室内は暑すぎず、寒すぎない温度を心がける。就寝の1～2時間前にお風呂に入ることで寝付きのよさがUP！



### 生活習慣 (運動、食事、リラックス)

運動

日中に身体を動かし、適度な疲労感を感じることで睡眠の質が良くなることから、習慣的に運動をすることを心がける。



食事

朝食は体内時計の調整に役立つことから、朝食は抜かない。また就寝前の夜食や間食は睡眠の質が低下することから、控える。



リラックス

リラックスは、スムーズな入眠につながることから、入浴、アロマ、静かな音楽を聴くなど、自分に合ったリラックス法を実践する。

### 嗜好品 (喫煙、飲酒、カフェイン)

喫煙

たばこに含まれるニコチンは、眠りを妨げることから禁煙にチャレンジ！



飲酒

アルコールは、一時的に寝付きがよくなるものの、眠りの質が悪くなるため、控えめにして、寝酒はしない。



カフェイン

1日のカフェイン量が400mg（コーヒー700ml程度）を超えると、睡眠に悪影響があるため、量に気をつける。また夕方以降のカフェインは控える。

【カフェインを含む飲料】 コーヒー、緑茶、紅茶、ココアなど