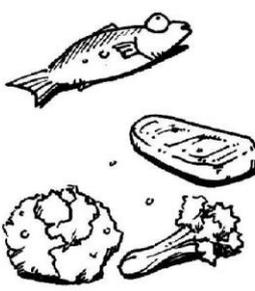
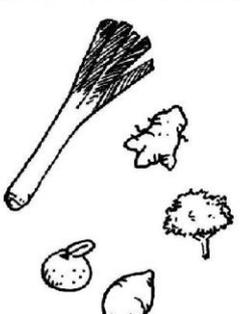
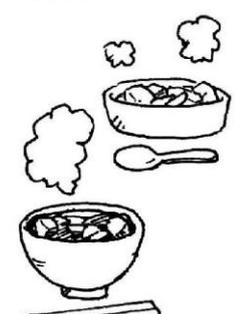


夏は、熱中症対策として塩分を摂るように意識されていたと思います。ですが、暑さが和らいで涼しくなってくると、汗をかき量が減り、体内の塩分濃度が上がってしまいます。

塩分を摂りすぎると、高血圧・脳卒中などの生活習慣病を引き起こしかねません。小児腎炎の原因の一つにもなり得ます。

これからの季節は、塩分を控える食生活を心掛けてみてください。味覚は、子供のときに作られるものです。子供のころに濃い味に慣れてしまうと、大人になってからうす味の食事を楽しむことが難しくなってしまいますのでご注意ください。

うす味料理のコツ

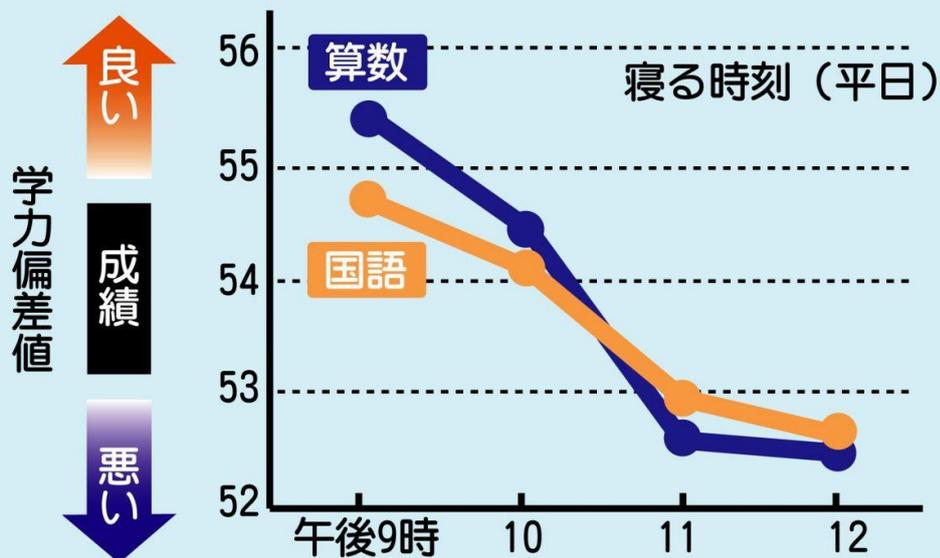
<p>新鮮な材料を選ぶ</p>  <p>材料自身の味でおいしく食べられるように。</p>	<p>酸味・香味の利用</p>  <p>ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。</p>	<p>だしを濃いめに 天然だしで</p>  <p>煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。</p>	<p>汁物は実たくさんに</p>  <p>みそ汁やスープは、あまりうすくてもおいしくないのです。汁を少なめにし、実たくさんにします。</p>
---	--	---	---

2014年に改訂された厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」で子供の学力と睡眠習慣の関係を調べたデータがあります。

小学校3年生～6年生の主要4種目（国語、算数、理科、社会）のテストを実施した結果、成績上位の子供の40%は午後9時には就寝しています。反対に、成績が低い子供の場合、9時に寝ている子供はならず、午前0時に寝ている子供がなんと20%もいるという結果に。ここから分かることは、小学生の時期は脳の発達が急激に進む時期でもありますので、短期的なテスト結果というよりは、不十分な睡眠が脳の発育に悪影響を及ぼすととらえたほうがよいかもしれません。

朝食と良い睡眠について

小学生の寝る時刻と学力の関係



では、何時間も寝れば良いかという下の表のように、9時間以上寝ると逆に学力は下がっています。

● 睡眠時間と学習効率の比較



2004年度広島県基礎基本調査

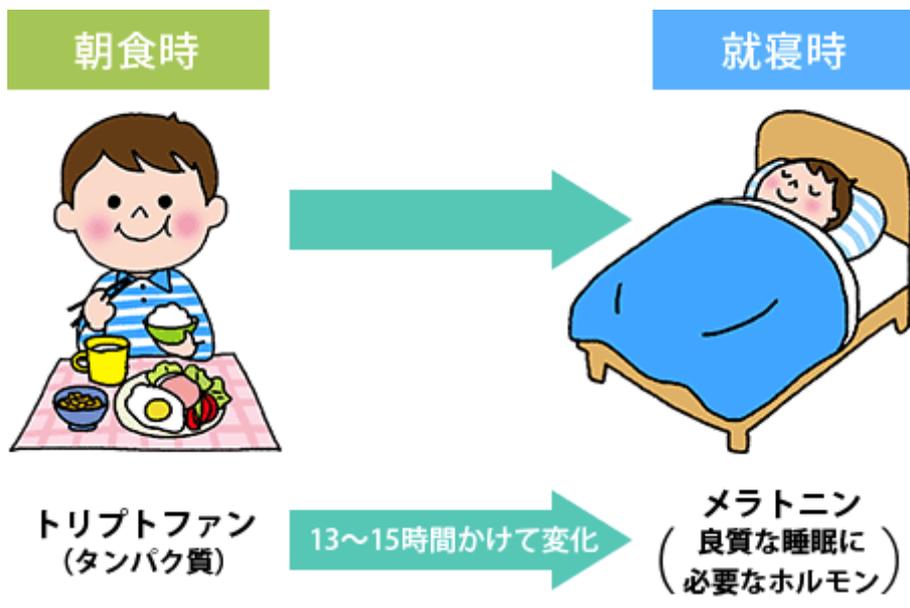
母体数：小学5年生、590校、27,125人対象

睡眠を促す「メラトニン」は、「セロトニン」という神経伝達物質からつくられますが、この「セロトニン」の材料となるのが「トリプトファン」です。この「トリプトファン」は必須アミノ酸のひとつなので、体内でつくることのできないため、食べ物から摂取しなければなりません。「トリプトファン」を多く含む食材を取り入れることで「セロトニン」の量が増えれば、睡眠を促す「メラトニン」の分泌も高まります。「トリプトファン」を多く含む食材を食べてから13～15時間かけて、良質な睡眠に必要な「メラトニン」に変わります。

朝食をバランスよく食べることが、良い睡眠につながります。朝食を単品（ごはんにふりかけ、パンのみ等）だけではなく、卵料理やヨーグルト、かつお節で出汁をとった味噌汁をプラスしましょう。

「トリプトファン」は、動物性食品などのたんぱく質に多く含まれています。

その食材は、大豆製品（豆腐・納豆・味噌・豆乳など）、乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）、鶏卵、魚卵（タラコなど）、ナッツ類（アーモンド・クルミなど）、ゴマ、はちみつ、白米です。



【引用】 女子栄養大学出版部『時間栄養学』香川靖雄

【参考文献】

『みんなの女性外来 眠れなくてつらい！を解決する本』（小学館）

『寝ても寝ても疲れがとれない人のための スッキリした朝に変わる 睡眠の本』（PHP 研究所）
 フミナーズ 睡眠リズムは朝食で整う！睡眠ホルモン「メラトニン」をつくる方法