

食の体験



1. 食の知識
2. 食を選択する力を身につける



健康の増進と
豊かな人間性を育む

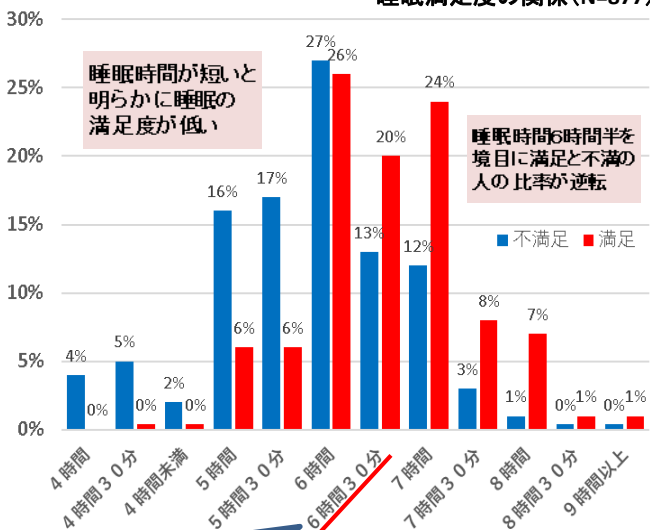


2023年 冬号

よい人生は、よい眠りから

富山県民の睡眠時間は全国平均並みである一方、睡眠で十分な休養がとれていないと感じている人の割合が全国で最も多く、睡眠の質向上が必要とされています。

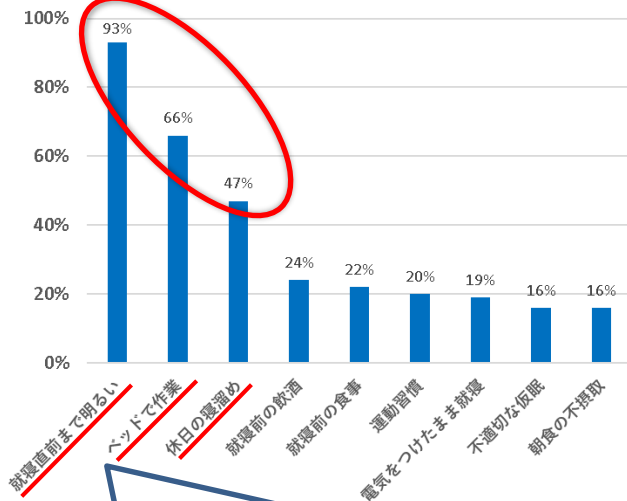
▼ 睡眠時間と睡眠満足度 平日の睡眠時間と睡眠満足度の関係(N=877)



睡眠時間が短いと明らかに睡眠の満足度が低い

睡眠時間6時間半を境目に満足と不満の人の比率が逆転

▼ 睡眠に影響を与える生活習慣 生活習慣の傾向(N=874)



「就寝直前まで明るい部屋にいる(部屋の照明)」「ベッド・布団で作業(スマホ等)」「休日の寝だめ」が睡眠に悪影響を及ぼす

「富山県の睡眠満足度向上に向けた調査分析結果について」より抜粋

おおよそ6時間半の睡眠時間を確保できるかが睡眠満足度に大きく影響する

睡眠の質向上のためのポイント

★朝食をしっかり取るための工夫★

Point1 夕食と一緒に朝食準備!

- ・夕食準備にあわせて食材を切ったり、茹でたりしておきましょう
- ・夕食を多めに準備して朝食の一部にしましょう
- ※市販食品の活用もOK



Point2 調理不要の食材を用意!

- ・チーズやトマト、パンなどそのまま食べられる食材を常備しておきましょう



Point3 パターンを決めておく!

- ・毎朝お決まりのパターンを決めておけば、朝食の準備に頭を悩ませることが少なくなります

帰ってすぐ

1 夕食は寝る2時間前までに

2 入浴は湯船に浸かって20分程度に

3 お酒は寝る3時間前までに

ねる直前

4 寝床に入ったらスマホを見ない

5 おやすみ前にお水か白湯

6 夜12時までに寝る

起きてから

7 毎日同じ時間に起きる

8 起きたらカーテンを開ける

9 朝食をしっかり取る

「ぐっすり」とやまキャンペーン(R3年度,県実施)より抜粋



食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは
 子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域においてバランスのとれた食生活に関する知識を普及するボランティアです。

2023年 冬号

ヘルスマイトのおすすめメニュー

手軽に作れる簡単朝食メニュー

チーズのい焼きパン

「チーズ」と「しらす干し」で不足しがちなカルシウムがアップ!

材料 4人分
 8枚切り食パン.....4枚
 とろけるチーズ.....4枚
 しらす.....18g
 焼きのり.....少々
 マヨネーズ.....小さじ2



【作り方】 一人分 エネルギー 207kcal

①食パンにマヨネーズをぬり、しらす、ちぎった焼きのり、とろけるチーズをのせてオーブントースターで2分程度焼く。

塩昆布とねぎの卵焼き

いつもの卵焼きに一工夫

材料 4人分
 卵.....5個
 塩昆布(減塩).....8g
 かつお節.....2g
 小ねぎ.....20g
 油.....小さじ2

【作り方】 1人分 エネルギー 99kcal

- ①小ねぎは小口切りにする。
- ②油以外の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③卵焼き用のフライパンに油を中火で熱し、②の半量を流し入れ、半熟状になったら巻いていく。残りの半量を流し入れ、同じように巻いていく。
- ④焼き終わったら粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。

