


食育ママだより

令和5年3月
三輝ふれんず No.211
NPO法人食育ママ

日差しが暖くなり日に日に春の訪れを感じるようになりました。寒さから解放される春は身も心もウキウキする季節ですが、気温差やスギ花粉、進学や就職、異動と環境や人間関係の変化からストレスいっぱいの時季。

13 日から新型コロナウイルス対策のマスク着用が緩和され、屋内を含め個人の判断となりますがマスク習慣をやめることに不安を感じ方も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目ですので体調にはくれぐれも気をつけて過ごしていきましょう。

「春眠暁を覚えず」の季節がやってきました！

春になると授業中、会議中など寝てはいけないところでウトウト。「春眠暁を覚えず」をポカポカ春の日はずい眠くなってしまふ・・・そんな意味で使われることが多いかもしれませんが、実際には「春の夜は気候も良く心地よいので夜明けも知らずにぐっすり眠って気がついたら夜が明け鳥のさえずりが聞こえる」と夜の睡眠について詠んだ詩です。春は皮膚表面の血流が増え交感神経が活発になり日中の活動量が増えて疲労感やだるさから昼間にウトウトしやすくなるようです。



♣「深睡眠」って知っていますか？

その名の通り、睡眠で最も深い眠りのことで寝入りばなの4時間ぐらいの間に2回以上訪れます。「深睡眠」の時には体を修復する成長ホルモンが分泌のピークを迎え体も脳もしっかり休息し心身の疲れが取れるのです。

♣眠気が訪れる仕組み

朝日を浴びるとセロトニンが分泌され 14~16 時間後にメラトニンというホルモンが生成されます。すると手足から放熱。皮膚温度が上がり深部体温が下がって脳の温度も下がり眠気が訪れます。赤ちゃんが眠くてぐずる時に手が温かくなっているのがわかりますね。

♣メラトニンの材料はトリプトファンと腸内フローラ

トリプトファン不足は深部体温が下がりにくい隠れた原因。トリプトファンは必須アミノ酸の一つなので



たんぱく質をしっかり取っていきましょう。

メラトニンの増加には腸内フローラが関係しています。腸内環境を整える発酵食品や食物繊維、オリゴ糖(大豆・玉ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナ)で睡眠の質「深睡眠」を整えていきたいですね。

トリプトファンを多く含む食品



♣おからサラダ(2人分)

生おから 100g きゅうり 1/2 本 ハム 2 枚
オリーブオイル 大さじ 1
プレーンヨーグルト 大さじ 1.5
塩 小さじ 1/2 お好みでブラックペッパー 適量

【作り方】

- ①きゅうりを薄くスライスして塩（分量外）をまぶしておく。
ハムを食べやすい大きさに切る。
- ②ボールにおからを入れ、水気を絞ったきゅうり、ハムを入れる
- ③2 にオリーブオイル、プレーンヨーグルト、塩を入れ味付けをする。
好みでブラックペッパーをかけて完成。



.....
年度替えの時期となりました。令和4年度も新型コロナに悩まされた一年でしたが、自主事業キッズキッチン教室に加え米沢市協働事業の親子サバイバルキッチン、米沢市委託事業料理体験教室を開催いたしました。

参加者の皆様からは大変な状況下でも継続した教室開催を望む声が寄せられスタッフの大きな励みと活動意義の再確認となりました。

令和5年度も子ども達との出会いを楽しみに継続して食育事業に取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

♣♣食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集♣♣

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索