

# 保健相談室へ ようこそ!



## 保健三三二知識

ぐっすり眠りたい

毎日忙しく、疲れた心身を休ませ癒すには睡眠は大切です。睡眠に問題があると、生活習慣病や気力にも影響してきます。

毎日はつらつと生活するには、自分にあつた睡眠をとることが必要です。仮に睡眠時間が少なくても、日常生活に支障がないかぎり時間にこだわる必要はありません。時間も大切ですが、熟睡できるようにしましよ

う。

上手に睡眠をとるには、起床し明るい日差しを浴びると起床と睡眠のリズムが生まれやすくなります。また、食事もかたよらずバランスのとれた食事をしましょう。特にビタミンやカルシウムは、精神を安定させる働きを持っています。そして、日中眠くなったら、約20〜30分ぐらゐの短い昼寝にしましよ

## わが家のアイドル

1歳6カ月児健康診査で虫歯のないお子様です

元気いっぱい、の綺麗な赤ちゃんは我が家の幸せの源。これから楽しい思い出作りなす! (母・宏美)



中野 綺良々ちゃん(浅井)  
きさら  
平成13年8月27日生

睡眠中の異常は、自分ではほとんど自覚がなく、周囲の人から指摘されて気づく場合が多いようです。家族の方と同居されている場合は、自分の睡眠について観察してもらいましよ。

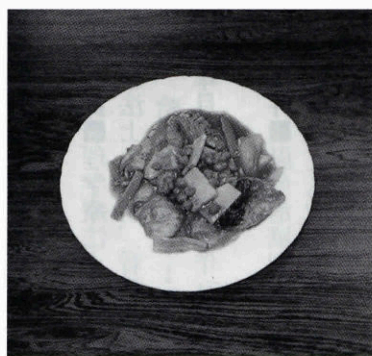
次のようなことがあります。たら、病院に相談してください。

- ・ 激しい大きないびきをかく
- ・ 昼間、我慢できないほど眠くなる。(異常な眠気があ
- ・ 苦しくなって目ざめること
- ・ 1晩に10秒以上呼吸していない状態が30回ある。あるいは、1時間中呼吸していない状態が5回以上ある。



## 味なはなし

### 白身魚の甘酢あんかけ



酒	20g
酢	20g
片栗粉	4g
そうめん	1ワ

#### ◆作り方

- ① 白身魚は1切れを3〜4つに切り、塩、酒をふる。
- ② 玉ねぎはくし型に切る。
- ③ 干しいたけは戻してそぎ切りにする。ゆでたけのこは縦半分に切り、3mm厚さくらいに切る。人参は短冊に切る。
- ④ しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ Aを合わせておく。
- ⑥ ①に片栗粉大きじ1と2/3を薄くまぶし、170℃の揚げ油で揚げる。
- ⑦ 中華鍋に油を熱し、④を炒め、②、③の順に入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら⑤を加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑥、ゆでたグリーンピースを入れてひと煮する。
- ⑧ ゆでたそうめんを器にひきその上に盛りつける。

#### ◆材料 (4人分)

白身魚 (4切れ)	280g
塩	2g
酒	大さじ1
玉ねぎ	160g
干しいたけ	4g
ゆでたけのこ	80g
人参	40g
グリーンピース	40g
しょうが	少々
にんにく	少々
片栗粉	16g
揚げ油	適宜
サラダ油	16g
調味料A	
スープの素	2g
水	300g
しょうゆ	32g
砂糖	12g