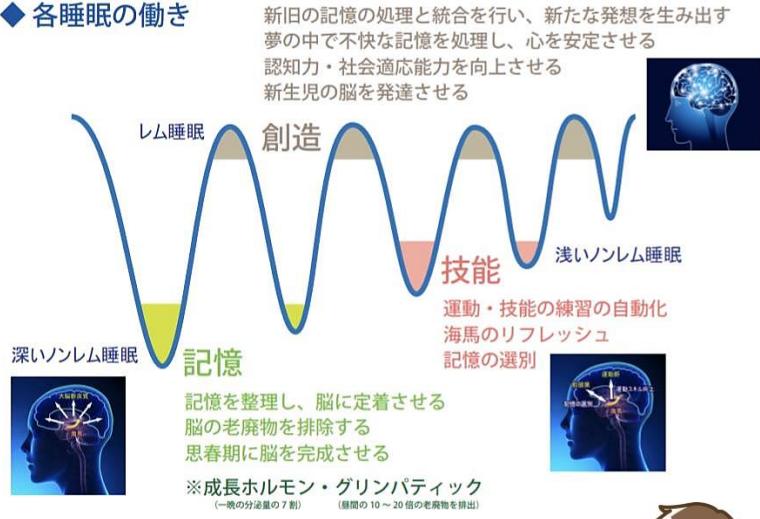


## 睡眠と運動の関係

睡眠には波があり、深さごとに役割があるのをご存じですか？

### ◆各睡眠の働き



最初の深い睡眠では成長ホルモンが分泌されます。

- ・子供の成長に欠かせないホルモン
- ・骨や筋肉の成長に関与し、身長を伸ばす
- ・新しい細胞を作り出す
- ・免疫力を高め、病気や怪我に強い体を作る

浅いノンレム睡眠では運動記憶の活動をしており、眠っている間も脳は練習を続けています。しかし、8時間睡眠の場合の起きる直前の数時間がこの役割を持っているため、睡眠時間が短くなると運動技能の習得にも時間がかかるようになってしまいます。

**8時間の睡眠を確保して、  
子どもの成長に役立てましょう。**

睡眠レンジャー  
睡眠栄養指導士 仁科善光



## 芋ようかん

さつまいもを使った簡単おやつ

### 【材料】

さつまいも	(2人分) 皮をむいて正味200g
牛乳	200g
粉寒天	3g
砂糖	大さじ4
塩	ひとつまみ



### 【作り方】

1. さつまいもは皮をむいて、2cm幅の輪切りにし、5分ほど水にさらす。さつまいもの水気をきっておく。
2. さつまいもを耐熱容器に入れて、キッチンペーパーをかぶせた後、ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで5分くらい)
3. さつまいもに火が通ったら、熱いうちにつぶす。
4. 鍋に牛乳と粉寒天を入れて、沸騰直前まで加熱する。
5. ④につぶしたさつまいも、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
6. 保存容器にラップを敷いて⑤を流し込み、表面を平らにならす。
7. 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、好きな大きさに切り分ける。

### 【1パック当たりの栄養量】

エネルギー	520kcal	炭水化物	111.6g
たんぱく質	9.0g	食塩相当量	0.7g
脂 質	8.0g		

食レンジャー  
管理栄養士  
宮脇美佳



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

