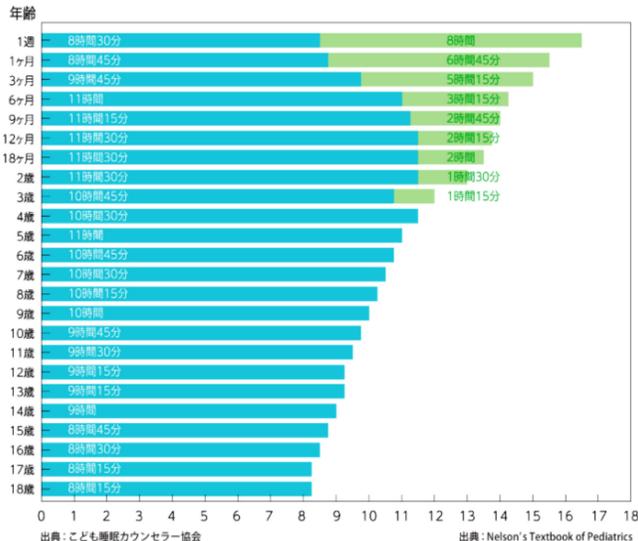


子どもに必要な睡眠時間



1日の必要睡眠時間

16時間30分	新生児	16時間30分
15時間30分	乳幼児	14～15時間
15時間		
14時間15分	1～2歳	12～13時間
14時間		
13時間45分	3～6歳	11時間
11時間30分		
11時間30分	小学校低学年	10時間15分
10時間45分		
11時間30分	小学校高学年	9時間30分
11時間		
10時間45分	中学生	9時間
11時間30分		
10時間	高校生	8時間15分
10時間45分		
11時間30分		
10時間15分		
10時間		
9時間45分		
9時間30分		
9時間15分		
9時間15分		
9時間		
8時間45分		
8時間30分		
8時間15分		
8時間15分		

子どもにとっての必要な睡眠時間は、年齢によって大きく変わります。十分な睡眠がとれていないと、ぼーっとしたり・すぐに体が疲れたり・イライラしたり・免疫力が下がったりなど、心と体の成長に大きな問題が現れやすくなります。

家族みんなでよい睡眠を取れるような生活リズムを作りましょう！

睡眠レンジャー
睡眠栄養指導士
仁科善光



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 →



小麦不使用

電子レンジでできる簡単ヘルシーおやつ
おからココアケーキ



【材料】 (10×10cmの大きさ)
生おから 50g
卵 1個
砂糖 大さじ1
牛乳 大さじ2
ココアパウダー 大さじ1/2
バナナ 1/2本

【作り方】

- バナナは皮をむき、薄くスライスする。
- ボウルに卵を割って、泡だて器でよく混ぜる。
- ②に生おから、砂糖、牛乳、ココアパウダーを加えてよく混ぜる。
- 耐熱保存容器に流し込んで、表面を平らにする。
- スライスしておいたバナナを上にとッピングする。
- ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ひっくり返して容器から取り出して、冷めたら3等分に切る。

- ◆小麦粉不使用なので、小麦アレルギーがある方も食べられます。
- ◆油不使用のため、低脂質のケーキです。
- ◆おからはタンパク質、食物繊維が豊富です。

【1切当たりの栄養量】

エネルギー	87kcal	炭水化物	13.0g
たんぱく質	3.7g	食塩相当量	0.1g
脂質	2.9g		

食レンジャー
管理栄養士
宮脇美佳

