もりもり元気だより Vol.35

睡眠不足と集中力

毎日何時間の睡眠を取っていますか？
睡眠不足になると集中力がなくなり、ミスが増えてきます。

<研究>　ペンシルバニア大学　デーヴィット・ディンゲス博士
一般の男女48人にパソコンの簡単な作業をしてもらい、ミスの回数を計測

毎日8時間睡眠 →（14日間続ける）→ 14日間、ほぼミスなく完璧
毎日6時間睡眠 →（14日間続ける）→ 10日時点でミスが400%増加
毎日4時間睡眠 →（14日間続ける）→ 6日時点でミスが400%増加
3日間徹夜 →（3日間続ける）→ 開始24時間時点でミスが400%増加

6時間睡眠を10日間続けると…
24時間寝ていない時と同じ集中力になってしまいます。

さらに怖いのは…　6時間睡眠の人は、普段あまり眠気を感じず、**自分の集中力が下がっていることに気が付けません**。
大人でも8時間寝ないとミスが増えてくるので、**子どもの睡眠時間はもっと大切で必要**になります。
睡眠時間をしっかり取って、**毎日の起きる時間、寝る時間を一定**にすることで、成績アップにつながります。

親子で毎日ぐっすりと眠り、規則正しい生活を送って、集中力を高めましょう！

睡眠レンジャー
睡眠栄養指導士
仁科　善光

酵素柚子味噌

酵素エキスを混ぜることでまろやかになり
お子ちゃまにも食べやすくなります。

【材料】　(作りやすい量)

柚子	1個
白味噌	150g
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酵素エキス	適宜

【冬酵素】
蜜柑・柚子・檸檬
陳皮・枸杞

詳細は
コチラ →

【作り方】
1．ゆずの皮はおろし金などですりおろし、残りは半分に切って果汁を絞ります。
2．鍋に白味噌 砂糖 みりんを入れ、耐熱ヘラで混ぜながら弱火にかけます。
3．ねっとりとしてきたら柚子入れて、よく混ぜ合わせて火から下ろします。
4．粗熱が取れたら酵素エキスを加え、保存容器に移して完成です。

里芋を蒸して
味噌をのせる料理

【おススメ料理】
ふろふき大根、きぬかつぎ、味噌ピザ

食レンジャー　和漢薬膳士　**柴田　典香**

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 →

公式LINE →
毎月無料配信中