

## 睡眠を良くする入浴

### ★睡眠と深部体温の関係

日中は深部体温を上げ、体の活動を維持

夜間は深部体温を下げ、体を休ませる



就寝時は手や足の毛細血管を拡張し、  
皮膚の温度が上昇することで、熱を放散する



深部体温が下がり、眠りのスイッチが入る

**【深部体温とは?】**  
身体の内部の温度  
(脳や内臓など)

### ★睡眠と入浴 ポイントは寝る90分前の入浴!



入眠90分前の入浴



40℃のお湯で15分入浴



深部体温が上昇



上昇した深部体温は90分以降に低下



スムーズな入眠ができる



ゆっくりと入浴する時間がない場合は  
足湯でもOK (足湯は就寝直前でもOK)

入浴時間を工夫して  
睡眠の質をあげましょう

睡眠レンジャー  
睡眠栄養指導士  
仁科善光

## 手作りチーズ兜

ぜひこどもの日のごちそうに!!  
春巻きの皮で兜を折ってみよう



### 【材料】 (4人分)

春巻きの皮	8枚
とろけるチーズ	8枚
カニ風味かまぼこ	40g
冷凍むき枝豆	40g
揚げ焼き用油	適量
食塩	少々

### 【1人分当たりの栄養量】

エネルギー	295kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	12.3g
炭水化物	32.9g
食塩相当量	1.5g

### 【作り方】

1. 春巻きの皮で、兜を折る  
(少し手を水で濡らしながら折ると折りやすい)
2. チーズ・解凍した枝豆・かに風味かまぼこを詰める
3. 具が漏れないよう、水で春巻きの皮を強めにくっつける
4. 熱したフライパンに、油をひき②を並べる。  
その際、裏側から焼く。
5. 具が漏れないように、ヘラの先で押し潰しながら  
春巻きの皮同士をくっつける。
6. 両面キツネ色に揚げ焼きをしたら完成。



食レンジャー  
管理栄養士 古田美保

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

