

もりもり元気だより Vol.41

寝る時に音楽っていいの？

♪ 睡眠と音の関係♪

40dbを超えると睡眠に悪影響が出てきます。

(40db = 図書館内部と同じ環境)

睡眠の質を上げるには、**静かな環境が必要**です。

幹線道路沿い・電車の線路沿いの家の方は騒音に慣れ、気づかないうちに睡眠の質が下がっているかも?!



夜の音量に要注意!!

子どもたちの寝ている**隣の部屋のテレビの音**や**会話の声**が、睡眠の質の低下につながる可能性もあります。

睡眠時に流すおすすめ音楽

- 1) 川のせせらぎ、海のさざ波のような**自然の音**
- 2) 歌詞のない**スローテンポの曲**

音量と選曲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

材料4つ! 豆腐もち 火を使わないでできる 和風スイーツです!



【材 料】	(4人分)
絹ごし豆腐	300g
片栗粉	大さじ5
砂糖	大さじ4
きなこ	大さじ2

【作り方】

1. 耐熱ボールに豆腐、片栗粉、砂糖を入れ、ホイッパーで良く混ぜる
2. ラップを軽くかけ、600wで1分30秒加熱する
3. よく混ぜ、さらに600wで1分加熱する
※もっちりとするまで、加熱を繰り返す
※やけどに注意
4. 冷蔵庫で冷やす
5. きなこをまぶして完成

【1人分当たりの栄養量】	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	5.2g
脂 質	3.3g
炭水化物	23.7g
食塩相当量	0.0g



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

