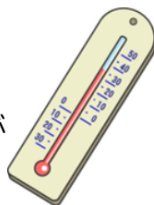




睡眠と室温

寝つきを良くするためには、深部体温を下げる必要があります。快適な室温と体温調節しましょう。



睡眠にとって理想的な室温は **18.3°C**

冬

暖房や寝具を活用しよう

布団の中が10°C以下だと、睡眠が妨害される



注意

電気毛布や電気あんかは、布団の中の温度を上げすぎてしまう。寝る前に電源を入れ、布団に入る時には電源を切りましょう！

夏

エアコンや扇風機を活用しよう

室温26°C 湿度50~60%にすると睡眠をさまたげません。



快適な睡眠のために
部屋の温度も気をつけましょう！

睡眠レンジャー
栄養睡眠カウンセラー
仁科善光



おからサラダ

<材料>	(4人分)
生おから	60g
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
ツナ	1缶
マヨネーズ	大さじ4
粒マスタード	大さじ1
豆乳	適量



<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切りにする
- ② 沸騰した湯で、玉ねぎときゅうりをサッとゆでる
冷水で冷まし、水気をしぼる（塩もみの代わり）
- ③ おからをフライパンで乾煎りする（こげないように注意）
- ④ ボウルに、炒ったおから、②、ツナを油ごと加えて混ぜる
- ⑤ マヨネーズと粒マスタードを加えて混ぜる
- ⑥ 豆乳をポテトサラダくらいの硬さになるくらい加える

野菜は、塩もみの代わりにサッとゆでると
しんなりし、減塩になります。（作り方②）
マヨネーズは塩分が少ない調味料です。

<1人分の栄養量>	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	6.2g
脂 質	15.6g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	0.6g

食レンジャー 管理栄養士

高山菜々子