



## 生活習慣について

春は1年のうちで一番寒暖差が大きく、気温の変化に身体が対応しようとするため、自律神経に影響を与えやすい季節です。また、進学や就職など生活環境の変化も多いため、無意識のうちに緊張や疲れを抱えてしまいやすい時期でもあります。こうした季節の変わり目を健やかに過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。今回は、睡眠・食事・運動のポイントをご紹介します。



### 質の良い睡眠で生活リズムを整えよう

ヒトの体内時計は24時間よりも少し長く設定されています。そのため実際の1日（24時間）とわずかなズレが生じます。このズレを調整できるのは朝だけです。毎日決まった時間に起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、夜の自然な眠りを促すリズムが作られます。また、光を浴びると心を穏やかに保つ働きがある神経伝達物質「セロトニン」の分泌を促します。



### バランスの良い食事を摂ろう

3食食事を摂ることが、規則正しい生活には重要ですが、ただ食事を摂ればよいというわけではありません。特定の栄養素に偏った食事が続くと、体に必要な栄養が不足し、疲れやすさや気力の低下といった心身の不調を招く原因となります。食事は、エネルギー源となる主食（ごはん・パン・麺など）、体をつくる材料となる主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、体の調子を整える副菜（野菜・海藻・きのこなど）を揃えることが重要です。さらに「牛乳・乳製品」や「果物」を組み合わせることで、不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができます。毎日決まった時間に3食摂りましょう。



### 適度な運動習慣をつけよう

身体を動かすことは、体力の向上だけでなく、心身のリフレッシュにも効果があります。厚生労働省の「アクティブガイド」では、普段から元気に体を動かすことは、糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながるとしています。まずは、ウォーキングやジョギング、掃除や階段の上り下りなど、1日10分いつもより多く体を動かすことから始めてみましょう。



無理なくできることから、毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 本日の

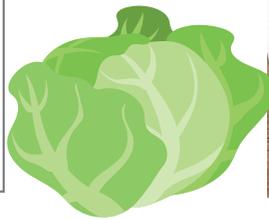
## レシピ

## レンジで簡単! 春キャベツとツナの和え物

旬の野菜を1品追加してみませんか? 春キャベツのやわらかさを活かした副菜です。  
忙しい時でも、手軽に野菜を摂ることができます。

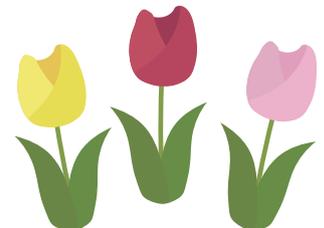
## 材料(4人分)

春キャベツ	……………	200g(約1/4玉弱)
人参	……………	50g(約1/3本)
ツナ缶(油漬)	……………	70g(1缶)
A	〔	ゴマ油……………大さじ1(12g)
		いりごま……………大さじ1(9g)
		鶏ガラスープの素……………小さじ1(3g)



## 作り方

- 1 春キャベツと人参を千切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 3 粗熱が取れたら水気を絞り、ツナ缶は油分を切らずに加え、Aと混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、完成。



栄養量(1人分)エネルギー: 107kcal たんぱく質: 4.5g 脂質: 8.2g 炭水化物: 4.4g 食塩相当量: 0.6g

- ③にて野菜の水分をしっかり切ることで、味がぼやけずごま油の風味が引き立ちます。
- ツナ缶の油も一緒に使うことで、人参に含まれるβ-カロテンの吸収率が上がります。  
β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜に潤いを与えバリア機能をサポートします。