



## 睡眠と食の関係について

みなさん、毎日しっかり睡眠時間を確保できていますか？「眠ること」と「食べること」は両者が密接にかかわって、私たちの健康に大きく影響しています。

### (1) 睡眠不足で太りやすくなる！

夜ふかしをして寝ない時間が長くなると、ついつい間食や夜食を食べてしまいがちです。夜遅くに食べることが積み重なると、肥満につながっていきます。

なぜ寝ないと食べてしまうのか？起きている時間が長いから食べるのではなく、**睡眠不足によって食欲にかかわるホルモンが影響を受けているから**です。

睡眠時間が短いほど満腹を感じにくくなる！食欲も増してしまう！

肥満予防には夜しっかり眠ることが大切です。健康は睡眠から！

- グレリン（食欲を増すホルモン）増 → 食欲が増す
  - レプチン（食べ過ぎを抑えるホルモン）減 → 満腹を感じにくくなる
- これが夜ふかしをするとつい食べてしまう正体です。



### (2) 午後の眠気は満腹感のせいではない！

昼食後しばらくすると眠くなることがあります。満腹感から気だるくなることはありますが、実際は昼食をとらなくても眠気はやってきます。

午後の眠気は食事の影響ではなく、体内時計の影響によるものだった！

毎日の睡眠時間を少しでも増やして、日中の眠気を撃退しよう！

日中の活動時間のちょうど中央あたりの**14～16時に眠気が強くなります。**



### (3) よく噛んでおいしく目覚める！

よく噛んで朝ごはんを食べることは、朝の目覚めによい効果があります。よく噛むことで脳に刺激が伝わって、睡眠と覚醒のメリハリがつくと考えられています。

目覚めによい朝ごはんとは？ よく噛むメニューの提案！

よく噛んですっきり目覚めよう！

- 今の時期ならりんご！



- ごはん派なら根菜のおかずやたくあん！



- パン派ならやわらかい菓子パンよりも、こんがりトーストやベーグル！



- たまご好きなら目玉焼き+カリカリベーコン！





# 北海道産さつまいも 苫小牧から全国へ



さつまいもは寒さに弱い！  
かつては北海道での栽培が  
難しかった

2000年代に焼酎ブーム到来！

道南で焼酎原料用を中心に  
さつまいもの栽培が始まった



保育園の菜園活動でも大豊作！

北海道産のさつまいも  
「ねっとり」「しっとり」が特徴

焼き芋ブームの需要に合致！  
北海道産への期待が高まっている！

- 地球温暖化で気温上昇
- 寒冷地向けの品種改良
- 農家の生産努力

北海道で生産量が増えてきた！

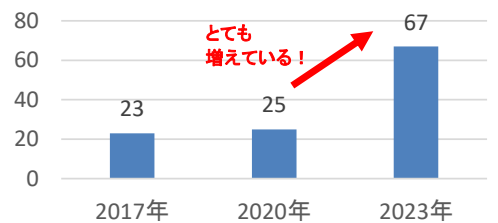


道内で生産を増やす取り組みが本格化！

苫小牧では国内最大級のさつまいもの集出荷施設が  
操業しています。道内から多くのさつまいもが運ば  
れ、全国にとどまらず海外にもさつまいもを届けて  
います。



(ha) 北海道のさつまいも作付面積



参考資料：北海道新聞デジタル2023年11月10日

## 今が旬の野菜☆白菜

白菜は一年中出回っていますが、10月から2月にかけての寒い季節が旬です。鍋料理には欠かせない食材ですね。

### カット白菜を選ぶときのポイント

- ①切り口がきれいでみずみずしい
  - ②巻きがしっかりしていて重みがある
  - ③断面が盛り上がっていない
- ※中心の芯が盛り上がっているものは切ってから時間が経っている



加熱すると、たくさん食べられるね



## 2月6日は「海苔の日」

大宝元年に制定された日本最古の成文法典である「大宝律令」によると、租税として納められていた29種類の海産物のうちの一つが海苔でした。

この史実に基づき、「大宝律令」が施行された大宝2年1月1日を西暦に換算すると702年2月6日となるため、この日を「海苔の日」と決めました。



おにぎり



恵方巻き



おすし