

給食だより8月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

2017年8月17日

日	曜	献立	行事
17	木	牛丼、ほうれん草の海苔和え、味噌汁(いも・わかめ)	夏季休業後全校集会
18	金	冷やしラーメン、茹でとうきび	
19	土		
20	日		
21	月	えびフライ丼、きゅうりの酢の物、味噌汁(なめこ・豆腐)	
22	火	鶏のハーブ焼、いかのサラダ、味噌汁(玉ねぎ・卵)	
23	水	焼魚(塩鮭)、ひじきの煮物、味噌汁(小松菜・えのき)	
24	木	ポークカレー、サラダ	
25	金	メンチパン、かぼちゃのミルクスープ、メロン	
26	土		
27	日		
28	月	根菜の混ぜ寿司、いかとちくわの天ぷら、そーめん汁	
29	火	焼き餃子、中華くらげ、わかめスープ	生活体験発表
30	水	山菜そば・うどん、きなこパン	
31	木	焼魚(塩さば)、ピリ辛野菜炒め、味噌汁(にら・あげ)	

今月は「不眠に効く食べ合わせ」についてです！！

何かと忙しい現代は、睡眠で悩む人が多いようです。良質な睡眠について考えてみましょう。

どうして睡眠不足はダメなの？

睡眠不足が続くと疲労感がたまり、集中力低下や活動中の眠気、イライラ、うつなどになり、事故や病気を引き起こすこともあるからです。また、睡眠不足は自律神経の機能不全を起こし、皆さんの保健室来室理由になっている頭痛、めまい、腹痛等にも起因しています。睡眠は健康の基盤といっても過言ではありません。

改善するには・・・

よい睡眠を得るのにおすすめなのは、たんぱく質とビタミンB6、それとカルシウムです。たんぱく質に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンは、メラトニン※¹のもととなる、精神を安定させるセロトニンという物質をつくります。その生成に不可欠なのがビタミンB6です。たんぱく質とビタミンB6はメラトニンをつくるために必要な栄養です。そしてカルシウムは、イライラなどのストレスを抑え、気持ちを落ち着かせて眠りに導きます。

※¹メラトニン…スムーズな眠りを誘うことから、睡眠ホルモンと呼ばれる。暗くならないと分泌されないため、寝る1～2時間前から、部屋の明かりを落とし、スマートフォンやPCなど、脳に刺激を与える強い光を避けること。

○ 良質な睡眠が得られる食べ合わせ ○

トリプトファンが精神を安定させるセロトニンへ代謝されるとき、ビタミンB6の力が必要になります。また、イライラをしずめるカルシウムも積極的に摂りましょう。

トリプトファン

カルシウム

ビタミンB6

