

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもに睡眠が大切な理由

こどもの睡眠

子どもに確保すべき睡眠時間は、年齢によって異なります。1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学生・高校生でも最低8時間の睡眠が必要です(米国睡眠医学会)。日本人は、おとなも子どもも、圧倒的に睡眠不足であり、世界平均に比べて1時間ほど睡眠時間が短いようです。



脳は昼間の疲れ具合を記憶して、眠気を調整する

日中にたくさん活動して疲れた時はよく眠れる、という事実は誰もが経験的に知っています。最近の研究で、脳の神経細胞の中に、実際に日中の疲れが記録され、それが眠気を引き起こす仕組みがあることが分かってきました。

神経細胞どうしは電気を出すことで連絡を取り合って活動しています。神経細胞の外から中に、カルシウムが流れ込むと、電気が発生し、同時にリン酸化酵素がタンパク質に作用して、いろいろな情報を伝達します。神経細胞の中にあるカムカイネースIIというリン酸化酵素は、活動すると自分自身をリン酸化し、活動の記録を残します。この活動の記録がある程度たまってくると眠くなるらしいのです。脳の神経細胞がたくさん活動して疲れるほど、眠気が強くなっていくわけです。

疲れがたまってはじめて眠くなる仕組みを、脳の神経細胞のひとつひとつが持っています。このことから、良い睡眠を得るには、早起きして、日中にしっかり活動して、ほどよい疲労を感じる必要があることが分かります。

旬の献立

旬に作り置き！ たけのこメンマ

材料(2人分)

タケノコの水煮 200g

ごま油大さじ 1

調味料

(A)水 100ml

(A)鶏ガラスープの素大さじ 1/2

(A)料理酒大さじ 1/2

(A)砂糖大さじ 1/2

(A)しょうゆ大さじ 1/2

ラー油小さじ 1/2

作り方

1.タケノコの水煮は穂先と根元に半分に切り、穂先は1.5cm幅のくし切りに、根元は1cm幅の輪切りにしてから薄切りにします。軽く流水で水洗いします。

2 鍋にごま油を入れ、1を入れて軽く炒めます。

3(A)の材料を入れて中火で加熱します。水気がなくなってきたらラー油を加えてさっと炒め、火から下ろします。

