

おひさまだより 10月

「秋」を感じる今日この頃。風邪をひいたりしていませんか？秋と言えば…運動の秋、食欲の秋、読書の秋、睡眠の秋など色々なイメージがあると思います。今回は食欲の秋、運動の秋、に加えて、健康に重要な睡眠の秋のお話をします。

少し話が変わるようですが、身長を伸ばすには「牛乳を飲む」と良いと聞いたことはありませんか？これは『カルシウムをとると良い』ということなのですが、実はカルシウムだけでは身長は伸びません。カルシウムは骨を強くするのに重要な栄養素です。丈夫な骨を作ることは成長するのに重要ですが、身長を伸ばすには、良質なたんぱく質や、ビタミン、ミネラルなど人間の細胞を作る栄養素をしっかり取ることも大切です。食欲の秋ということで、旬の食べ物も含め、栄養をしっかりと、無理のない範囲で適度な運動をする。

そしてもうひとつ。成長期の子どもには『睡眠』が一番大事だと言われています。なぜなら、子どもの成長には「成長ホルモン」が大きく関わっています。

この成長ホルモンは寝ている間に分泌され、身長を伸ばしたり、体の臓器を大きくしたり、発達させたりしています。つまり、睡眠時間が短いと、成長ホルモンが十分に働くことが出来ないことがあるということです。身長を伸ばすには食事はカルシウムもお肉や魚もお野菜もしっかり食べ、適度に運動をして、夜はゆっくり寝ることが大切です。夜にゲームやTVを見て夜更かししがちな場合は時間を決めて夜更かししないように注意しましょう。また、成長ホルモンは病気に対する抵抗力をつけるためにも重要なホルモンです。秋は過ごしやすい季節ですが、朝晩が冷え込み風邪をひきやすい季節でもあるので、しっかりと睡眠をとって、免疫力も高めましょう！

鮭の野菜炒めかけ

健康面や美容面でも注目を浴びている鮭！これから旬になりますので、お食事にぜひ取り入れてみてください。

《材料》(2人分) 《作り方》

秋鮭 2匹

ゴボウ 5g

人参 5g

ほうれん草 2茎

えのき 1/4袋

みりん 大1

酒 大1

しょうゆ 大1

①フライパンにクッキングシートを敷いて鮭を並べ、塩を適宜ふる

②蓋をして中火で5分ずつ焼き、一度取り出す

③ごぼう、人参を千切りにしてほうれん草とえのきは下の部分をカットし一口大に切る

④②のフライパンにクッキングシートを敷いたまま野菜と調味料を入れて蒸し焼きにする。

⑤火が通ったら鮭に野菜をかけて出来上がり

