

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300

クイズ  
?

ねむ あぎ かん とぎ  
眠りが浅いと感じた時、  
やっ**ほう**た方がいいのはどれ？

- A** ね ちよくぜん す  
寝る直前までスマホで好きなことをする
- B** あぎ め じかん し  
朝、目が覚めても1時間はカーテンを閉めておく
- C** ゆうしよく ね じかんまえ と  
夕食は寝る3時間前までに取る



めざ じつ た おも ひと  
目覚めたときに「まだ足りない…」と思う人は要注意。睡眠時間だけでなく、質を高める習慣が重要。睡眠時間は取っているのに、朝起きてもすっきりしないと**かん**じたら、睡眠の質があまりよくないかもしれません。

すいみん しつ たか い ほうほう  
睡眠の質を高めると言われている方法

- ・ しょくじ いんしゆ ね じかんまえ お  
食事や飲酒は寝る2～3時間前に終える
- ・ ね まえ ざわ  
寝る前にスマホを触らない
- ・ あぎ あ たいよう ひかり あ  
朝はカーテンを開け太陽の光を浴びる



すいみん しつ たか めんえきりよく たか  
睡眠の質を高めることは、免疫力を高めることにもつながります。  
ね まえ こうどう すこ みなお すいみん しつ たか  
寝る前の行動を少しだけ見直して、睡眠の質を高めましょう。

(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

こた  
答えは…

C

ゆうしよく ね じかんまえ と  
夕食は寝る3時間前までに取る

睡眠不足に加えて、仕事などによる日中のストレス、就寝前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食習慣の乱れ、運動不足なども睡眠の質に影響します。生活リズムを見直して、睡眠の質を高めましょう。

今月は免疫力を高める健康レシピを紹介しています。身体は食べた物からできています。免疫を維持・向上させる身体づくりには、食生活の見直しも大切です。参考にしてください。

＼ 次号は / 「免疫力を高める食事」についてです。お楽しみに。