

## めんえきりょく たか しょくじ 免疫力を高める食事②

### すいみん めんえきりょく かんけい ★睡眠と免疫力の関係

人の体は、寝ている間に成長ホルモンをはじめとするさまざまなホルモンが分泌され、体の機能をメンテナンスしています。疲れをとったり、ウイルスと戦うリンパ球を作り出したりすることで免疫力を高めます。



### すいみん ぶそく ひと やく ばい ★睡眠不足の人は約5倍かぜをひきやすい！？

理想的な睡眠時間は7時間だといわれています。睡眠時間が5～6時間の人は、睡眠時間が7時間以上の人と比べてかぜをひく確率が約4倍高く、睡眠時間が5時間未満の人は約5倍高いという報告があります。いつでも寝ればよいわけではなく、夜間の時間帯にしっかり深い連続した睡眠をとりましょう。



### すいみん しつ たか ★睡眠の質を高める3つのポイント

スマホ・パソコンは 寝る1時間前まで	太陽の光を浴びよう	食事は寝る2～3時間前まで

### しょくじ ★食事のポイントは「トリプトファン」

睡眠の質を高めるためには、「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの原料となるトリプトファンをとることが大切です。トリプトファンがメラトニンになるまでに時間がかかるため、朝食でとることをおすすめします。

トリプトファン			
牛乳・乳製品 	たまご 	大豆・大豆製品 	バナナ 

### きゅうしょく がっこう けいさい ★給食おすすめレシピ（学校ホームページに掲載しています！）

- きなこあげパン（★主食（パン）に掲載）
- スパゲティクリームソース（★主食（スパゲティ）に掲載）
- ペイクドチーズケーキ（★デザート（ケーキ系）に掲載）
- フレンチトースト
- きなこバタートースト
- かきたまつうどん
- うずらの煮玉子
- おからふりかけ
- 豆腐団子