



石垣市健康福祉センター 保健師 木島 修子

生まれたばかりの赤ちゃんは昼も夜も関係なく眠っていますが、だんだんと日中に起きていられる時間が増えてきます。そして徐々に昼間は起きて夜は寝るという生活リズムが作られていくのですが、私たちが普段行っている乳幼児健診でも「夜、寝つきが悪くて…」 「朝なかなか起きられないんです」といった声をよく耳にします。

実はこの生活リズム、子どもの力だけではうまく作ることが出来ません。

お父さん、お母さんの助けが必要です！

カーテンを開け、電気をつけて明るい光を浴びさせると脳が目覚め、15～16時間後に眠くなるホルモンがでます。着替え・洗顔などの皮膚への刺激も大切！

夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を休めて修復し、骨や筋肉、脳や神経を育てます。成長ホルモンは20時ごろから出始め、深夜1時ごろにピークになります。



朝ごはんを食べると内臓が目覚め消化や代謝のリズムが整います。

頭が冴え、集中力や学習能力が高まる午前中は体、手、頭を使った遊びを、午後は体を使った遊びがおすすめ！昼間の活動が夜の眠りを誘います。

大切なお子さんの成長のために、お父さんお母さんが出来ることはたくさんあります。子ども自身が育つ力を信じて、自分流の子育てを見つけてくださいね！

おいしく、けんこう健康料理♪

健康福祉センター栄養士 根神文子

日々の健康はバランスの良い食事からと言われています。沖縄の野菜摂取量は約280gです。大人が1日に必要な野菜の量は350gですから、あと一皿(70g)程度の野菜が不足しています。意識して野菜を摂ることで理想的な食生活に近づきます。ことことを踏まえ、石垣生活改善推進員協議会では、無理なく島野菜がとれるように工夫し、冷蔵庫に常備菜として作り置き出来る「野菜レシピ集」を作成しました。今回は「野菜レシピ集」から献立を紹介します。

作り方【シブイ(冬瓜)の栄養漬け】

- ①シブイを1.5cm×2～3cmの拍子切りにし、軽く塩を振り30分ほどおく。昆布は水で戻しておく。
- ②鍋に湯を多めに沸かし①の材料を入れ軽くかき混ぜ沸騰した後5～6分煮て、水に取り冷やし軽く手で絞っておく。
- ③鍋に醤油、酢、砂糖、だし汁を入れ沸騰させ、いりこを入れひと煮立ちしたら火を止め、生姜を入れる。
- ④②を容器に入れ、③を熱いうちに注ぎ入れる。仕上げにゴマを加える。

材料/分量(2人分)

シブイ(冬瓜) 1kg 刻み昆布 20g 醤油 80cc りんご酢 100cc
砂糖 130g いりこ 30g 鰹だし汁 150cc 生姜 適量 ごま 適量

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
34kcal	1.2g	0.8g	45mg	0.5mg	0.5g



シブイ(冬瓜)栄養の漬け