

## 給食だより

令和7年8月1日発行



サバほぐし丼～練り梅添え～

材料(5人前くらい)

・ごはん	適量
・塩サバ	半身3切れ
・小松菜	1袋
・ごま油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・刻みのり	適量
・いりごま	適量
・練り梅	適量

- ①塩サバを魚焼きグリルで強火で焼く。きれいな焼き目がついたらひっくり返して反対側も焼く(合計10分程度) 適当な大きさにほぐす。
- ②小松菜を荒いみじん切りにして、水気を切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を炒める。火が通ったら、みりん、しょうゆを加え、水分が無くなるまで炒める。
- ④ごはんを盛り、刻みのり、その上に①と④を乗せ、いりごまをふる。練り梅を添える。

## 睡眠不足と子どもの肥満の関係について

睡眠不足と肥満の関係があるのはご存じですか？

大人も、子ども共通してですが、睡眠不足は肥満の元です。パツとしたイメージだと長くよく眠る人のほうが肥満になるような気がします、実はこれは逆だと言われています。

## ■睡眠時間の短縮と肥満の頻度の関係を調べた研究

富山県在住の6-7歳の児童8274名を対象

睡眠時間	男児(4194名)			女児(4080名)			オッズ比
	小児数	肥満小児の頻度	オッズ比	小児数	肥満小児の頻度	オッズ比	
<8h	51	11(21.6)	5.49	59	14(23.7)	2.31	2.87
8-9h	973	155(15.9)	3.45	935	146(15.6)	1.28	1.89
9-10h	2939	324(11.0)	2.28	2843	379(13.3)	1.23	1.49
>10h	231	12(5.19)	1.0	243	27(11.1)	1.00	1.00
p-value			<0.001			0.048	<0.001

(Sekine et al. Child Care Health &amp; Disease 2002)

この研究では、睡眠時間が10時間を超える子どもを1とした場合、睡眠時間が8時間未満の子どもは肥満の頻度が2.87倍多かった、という結果でした。睡眠時間が短い子程肥満になりやすいと言えます。

## ■なぜ睡眠時間が短いと肥満になりやすいのか

・食欲をコントロールするホルモンが乱れる  
→睡眠不足になると、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減り、食欲を増やす「グレリン」が増加します。

## ・夜更かしで間食の機会が増える

→遅くまで起きているとお腹が空いて、つい甘いものやスナックを食べがちに。

## ・疲れて活動量が減る

→睡眠が足りないと日中ぼんやりしがちで、体を動かす時間が少なくなります。

## ■学童前期の肥満の40%は大人の肥満に移行する

小学生に入る頃の肥満は大人の肥満に移行しやすいという調査があります。子どもの肥満は3~5歳くらいからは対策するのが大切だと言えます。無駄なカロリー摂取を控える(ジュース、スナック菓子)のも大切ですが、しっかり遊ぶ→ 疲れる → たくさん眠る という生活習慣がまず取り組むことだと思います。

よく眠る方が、痩せます。

「食べない」よりも、まずよく眠りましょう。よく眠ると痩せるし、仕事もはかどるし。お肌もきれいになるし。良い事だらけです。と自分に言い聞かせてます。皆さんも是非。

佐久川 大  
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント

@kantan\_recipe



Instagram