



健康にい～にゃん週間

令和7年度 第3回

2月4日（水）～2月10日（火）

第3回目のテーマ

気持ちいい1日のスタートは 睡眠と朝食 にあり！

気持ちのいい朝を迎えると1日が明るくなりますよね！

そのため大切なのが睡眠です。そして、朝食も睡眠と深くつながっています。
より良い睡眠をとるために生活を意識し、1日を明るく元気に過ごしましょう♪

わたしの余白に健康あります。

YOHAKU ARIMASU
IIANCHOU

ありあす 飯南町

睡眠の質が落ちているかも？！

- ✓ 寝付くまでに時間がかかる
- ✓ 夜に何度も目が覚める
- ✓ 朝、疲れている
- ✓ 休日に長く寝てしまう

01

睡眠時間

身体が必要とする睡眠時間は年齢や個人によって異なります。

リスク

肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病など
※睡眠時間や寝床で過ごす時間が長い場合も健康リスクになります

昼寝

長い昼寝や頻回の昼寝は認知機能の低下との関連があると言われています

推奨

6～9時間

02

睡眠の質

睡眠時間が十分であっても、睡眠の質が悪い場合は健康リスクが高まると言われています。

リスク

心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患

低下させる要因

睡眠不足、日中のストレス、食習慣の乱れ、運動不足、慢性疾患があるなど

⇒生活習慣を見直すことが大切です。

レンジで簡単！
朝ごはんレシピ

朝食には内臓を目覚めさせる役割があります。まずはエネルギーになるものを食べることから。そして、体づくりのためにたんぱく質、美容や健康のために野菜を取り入れていきましょう！

【材料】2人分

小松菜	1茎
卵	1個
じゃこ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

小松菜のなたね和え



- ①小松菜を食べやすい長さに切って耐熱ボウルに入れ、ラップをしてレンジで2分加熱する。
- ②ザルに移して冷水にさらし、水気を絞る。
- ③耐熱ボウルに卵を溶き、レンジで30秒加熱したら泡立て器でほぐし、さらに20秒加熱する。
- ④③に小松菜、じゃこを入れ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

健康づくりに取り組んで、『健康』と『い～にゃんPAYポイント』を手に入れよう！

健康にい～にゃん週間に、チャレンジカードに取り組んでもらうとい～にゃんPAYポイントを贈呈します。
チャレンジカードは、役場各支所、町内公民館等に配置しています。

*年3回連続でチャレンジしてくださった方には、追加のい～にゃんPAYポイントをお渡しします。