

あなたは睡眠満足していますか？

皆さん、睡眠満足できていますか？

睡眠障害は夜眠れないだけでなく、眠りすぎるものや、眠る時間帯がずれるもの、眠る時間は問題ないが眠っているときに問題行動を起こすものがあります。

➤ 不眠症

皆さんもご存知の通り、眠れないのが不眠です。不眠症の原因がないものを原発性不眠症といいます。うつ病など精神疾患が原因のものや、カフェインなど薬物が原因のもの、身体疾患の苦痛によるもの、いやなことがあったなどの心理的なものがあります。

また不眠はほとんどの精神障害に出現するので、精神不調の指標となります。

➤ 過眠症

睡眠発作(突然強い睡魔に襲われる)や入眠時幻覚(眠りに落ちるときに怖い幻が出る)が特徴的なナルコレプシー、肥満で寝ている間に空気の通り道が閉塞することなどが原因で、日中の眠気と激しいいびきが特徴の睡眠時無呼吸症候群などがあります。

➤ そのほかの睡眠障害

普通夢を見ているときには体の筋肉は動かない仕組みなのですが、その仕組みが障害され夢の通りに動き出すのがレム睡眠行動障害です。

夢中遊行症(夢遊病)は子供に多く見られます。起きたら記憶がありませんがレム睡眠行動障害は比較的高齢の成人に多く、起きた時にも夢の記憶があります。

睡眠12か条

- ① 良い睡眠で、体も心も健康に
- ② 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- ④ 睡眠による休養感は、心の健康に重要です
- ⑤ 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
- ⑥ よい睡眠のためには、環境づくりも重要です
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠を
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意
- ⑫ 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を





～食品ロス～

家庭で出来る食品ロスへの対策



食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本では、年間2,842万トンの食品廃棄物が出されています。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は646万トン。また、食品ロスを国民一人当たり換算すると”お茶碗約1杯分(約139g)の食べもの”が毎日捨てられていることになるのです。

◎家庭で発生する食品ロス◎

- ① 食卓にのぼった食品で、食べ切れずに廃棄されたもの(食べ残し)
- ② 賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの(直接廃棄)
- ③ 厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分(過剰除去)

◎食品ロスを減らすためにできること◎

✓買い物するとき

買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認したり、食べきれないほどの食材を買いすぎないようにしましょう。すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入しましょう。

✓調理するとき

調理のときは、食べられる分だけ作るようにしましょう。また、食材が余ったときには、使い切りレシピを検索してみましょう。料理レシピサイト「クックパッド」などで紹介されています。

✓保存するとき

食べきれなかった食品については、冷凍などの傷みにくい保存方法を検討しましょう。

また、保存していた食べ残しを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫しましょう。

✓食べきれないとき

買いすぎて食べきれない場合や、贈答品が余ってしまう場合には、フードドライブ(※)などへの寄付やお裾分けを検討しましょう。お住まいの自治体がフードドライブを行っているかについては、自治体のホームページ等を確認ください。

※フードドライブとは

家庭や事業所で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設等へ寄付する ボランティア活動

食品ロスを減らすことで食費の削減にもなります。「もったいない」の精神で対策に取り組んでみてはいかがでしょうか。