

# 生活基盤を整える

---

ポジティブゆとり子育て  
みわ



# 睡眠編

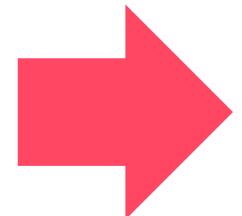
---

睡眠不足は  
イライラを引き起こしやすい



# なぜか？

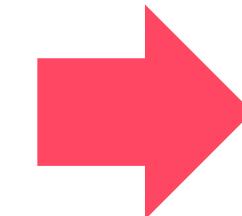
睡眠不足



ホルモンバランスの乱れ

コルチゾール  
(ストレスホルモン)  
  
セロトニン  
(幸せホルモン)  
  
メラトニン  
(睡眠ホルモン)

増  
減  
減



怒り



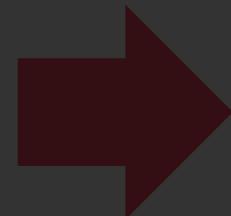
なぜか？

睡眠不足

ホルモンバランスの乱れ

怒り

## 睡眠の質と量を確保しよう



コルチゾル  
(ストレスホルモン)

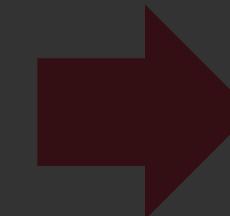
セロトニン  
(幸せホルモン)

メラトニン  
(睡眠ホルモン)

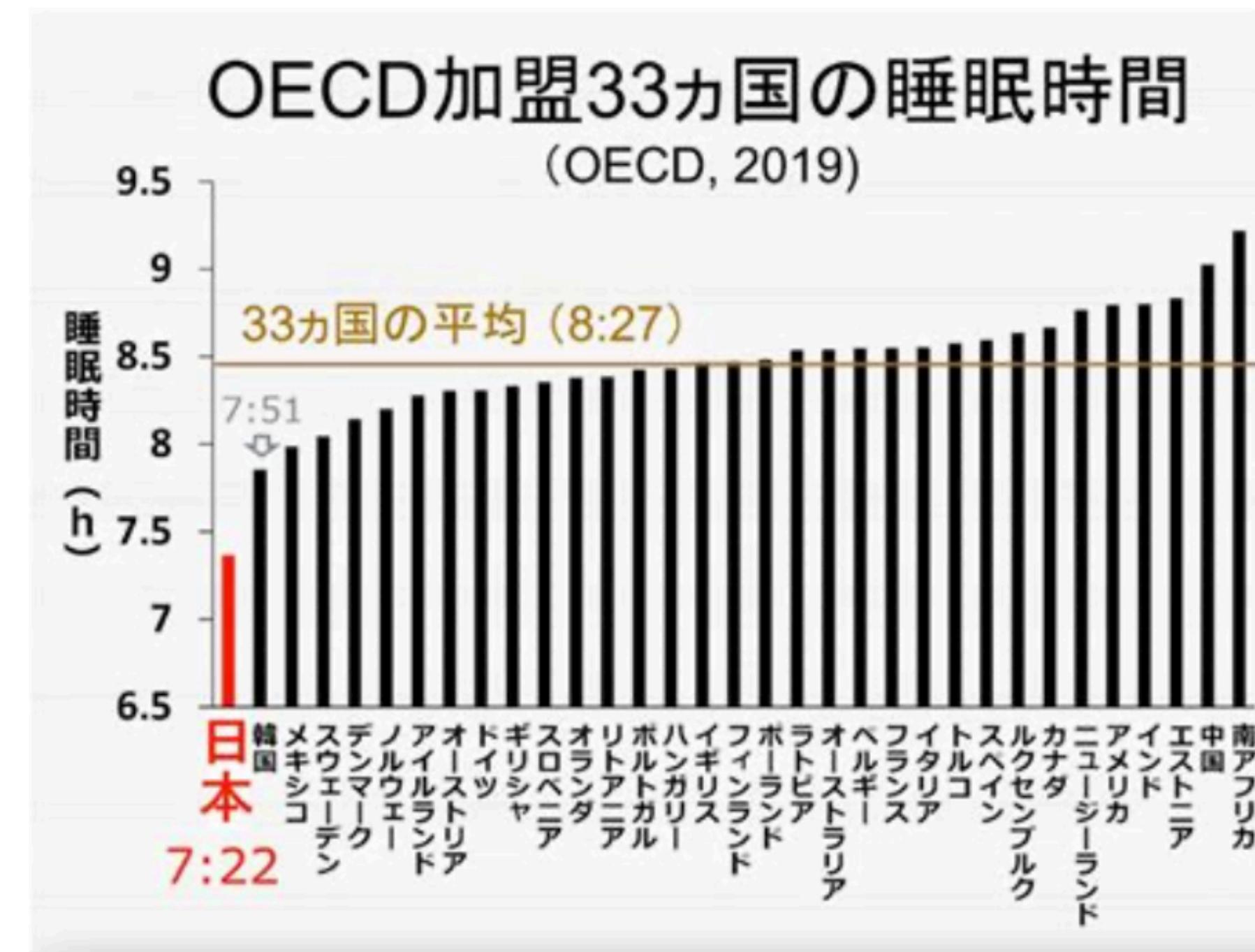
増

減

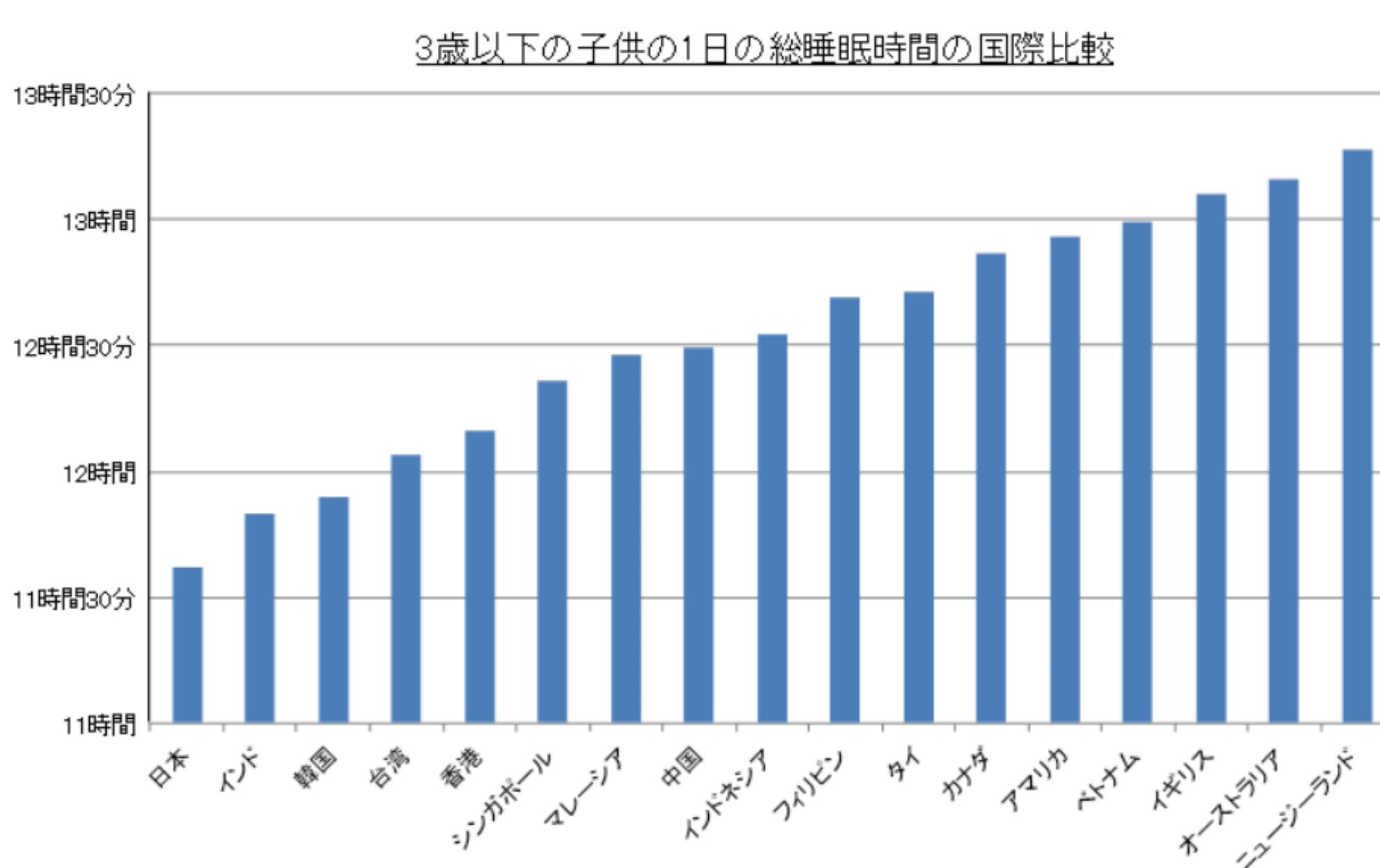
減



# 日本は世界一の睡眠負債大国



# 子どもも世界一寝不足



(出典: Mindell JA,Sadeh A,Wiegand B,How TH,Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Medicine 2010.)

# 年齢別推奨睡眠時間

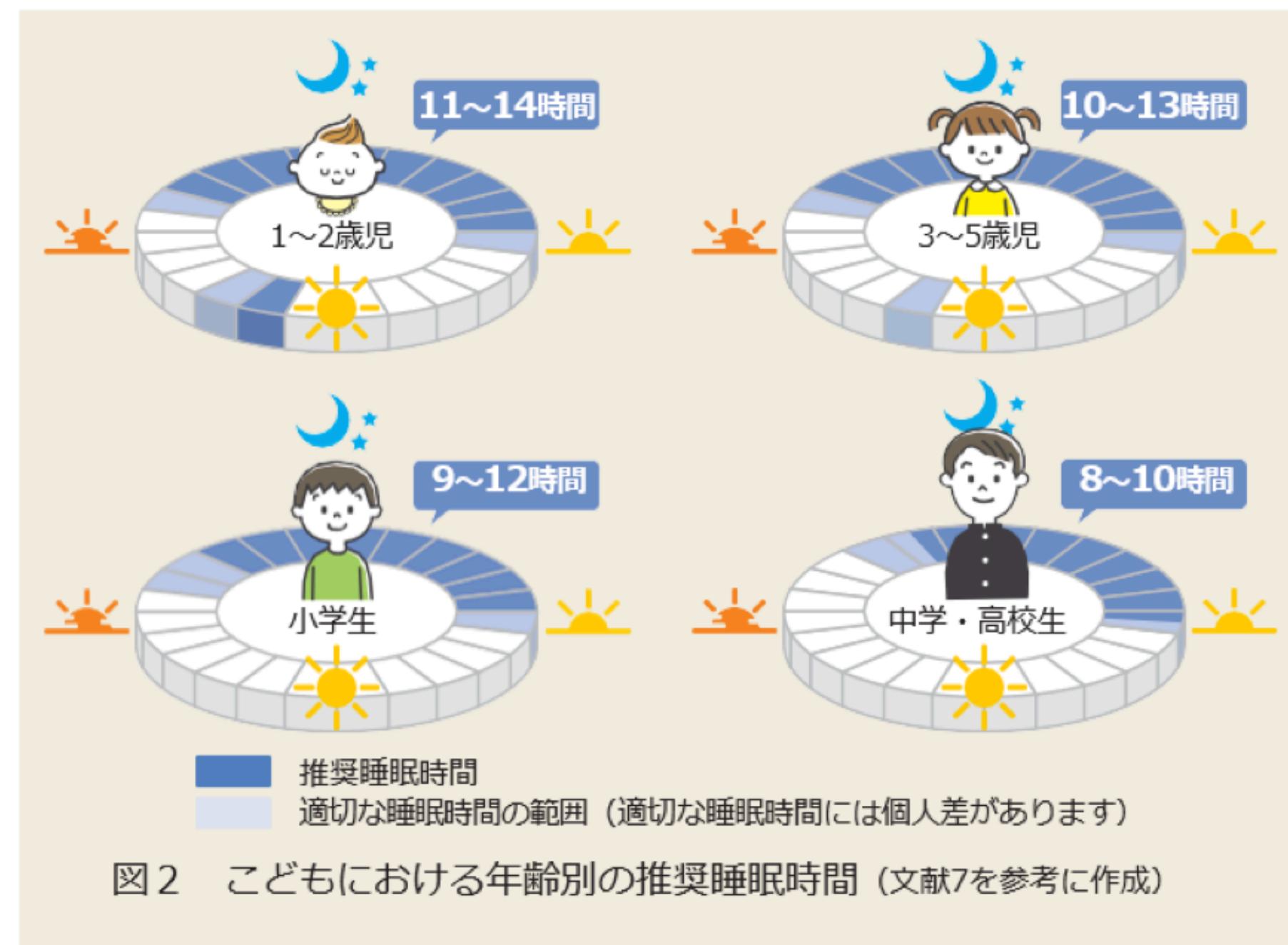


図2 こどもにおける年齢別の推奨睡眠時間 (文献7を参考に作成)

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに  
十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者*	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"><li>長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li><li>食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li></ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"><li>適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</li><li>食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li></ul>
こども	<ul style="list-style-type: none"><li>小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。</li><li>朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。</li></ul>

\* 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

図2：睡眠の推奨事項一覧

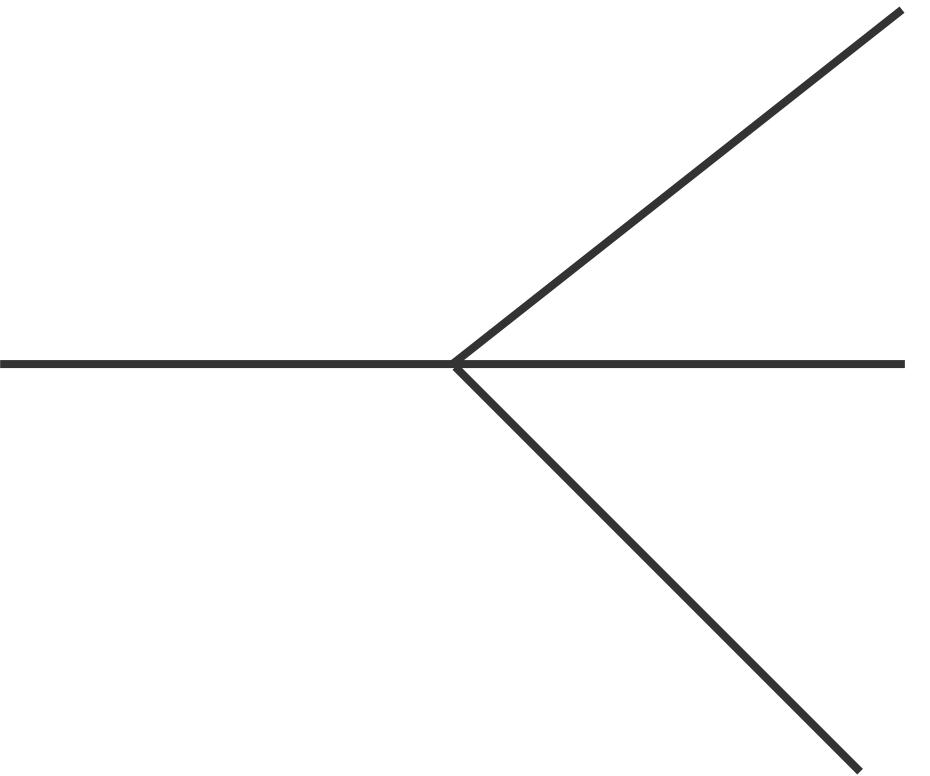
厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

# 睡眠の質・量確保のための3つの柱

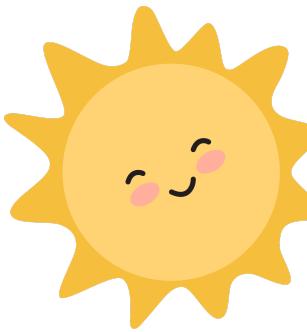
体内リズム

熟睡  
マネジメント

眠れる  
体づくり



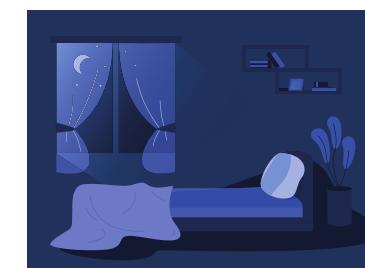
光



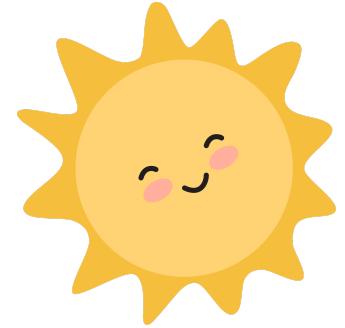
入浴



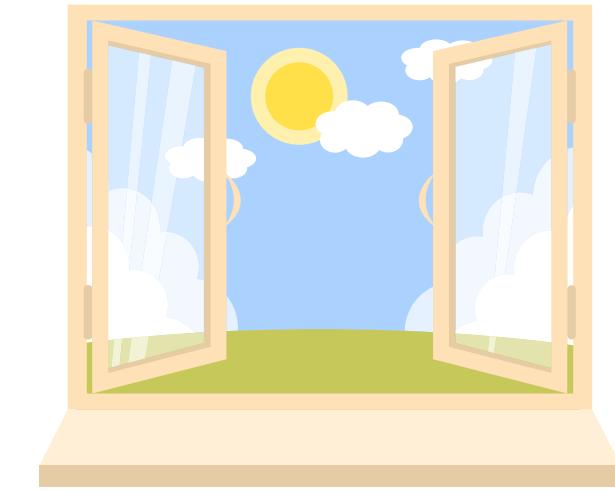
環境



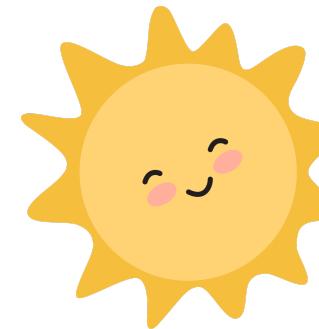
# 光メソッド



- ・朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう
- ・曇りの日でも、屋外は室内よりも10倍以上明るく、体内時計のリセットに十分な明るさがあります
- ・朝5分以上、1日90分以上、直射日光を浴びるのが理想



# 朝日を浴びるメリット



1.セロトニンの分泌

2.メラトニンの分泌

3.免疫力向上  
(ビタミンD合成)

興奮抑制・メラトニンの減量

睡眠を促進するホルモン  
セロトニン分泌の14~16h後に  
分泌

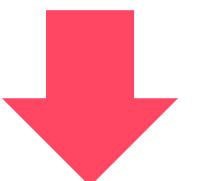
体温UP

# 入浴メソッド



- ・40~41度の湯
- ・お風呂に入る時間

夏…寝る90分前までに  
冬…寝る60分前までに



深部体温が下がり眠くなってくる

# 入浴のメリット



- ・深部体温の急上昇と急降下で自然な眠りを誘う
- ・副交感神経がONになり、リラックス効果大
- ・新陳代謝UPで血流も良くなり入眠しやすくなる

# 環境メソッド

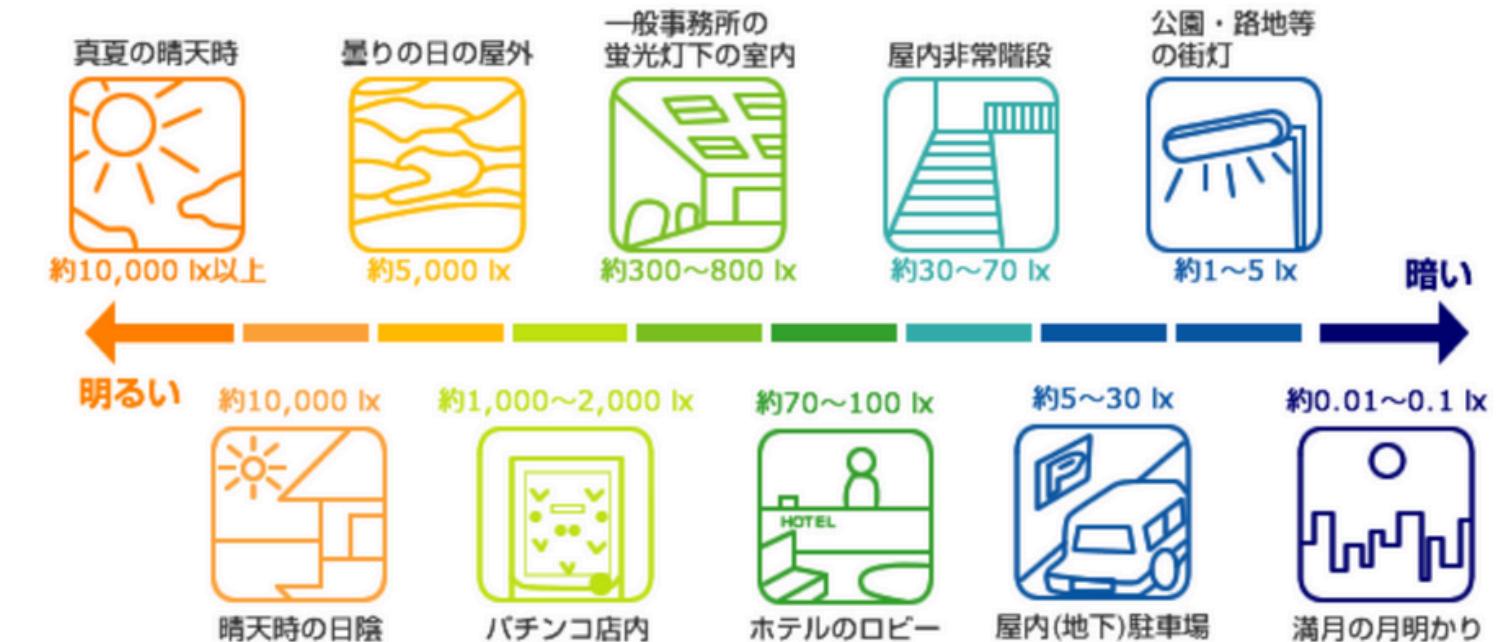


快適な睡眠のために寝室環境に気を付ける3つのポイント

- ・光の強さと色
- ・室内温度
- ・寝床内温度

# 1.光の強さと色

- ・ 眠る1~2時間前から50ルクス程度にする  
(リビングは100ルクス)  
10m先の人の顔がわかる程度
- ・ 色は暖色系の間接照明が望ましい
- ・ 200ルクスで  
メラトニンの分泌が減る
- ・ スマホの光は15分で  
メラトニンの分泌が減る
- ・ 寝る時は真っ暗にする



## 2. 室内温度・湿度

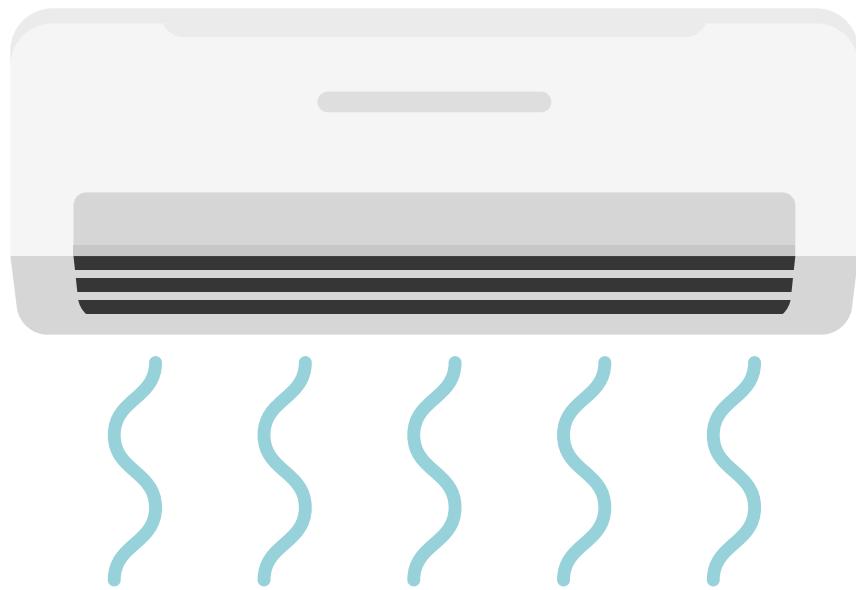
快適な寝室温度

夏：24～26度

冬：22～23度

快適な寝室湿度

50～60%

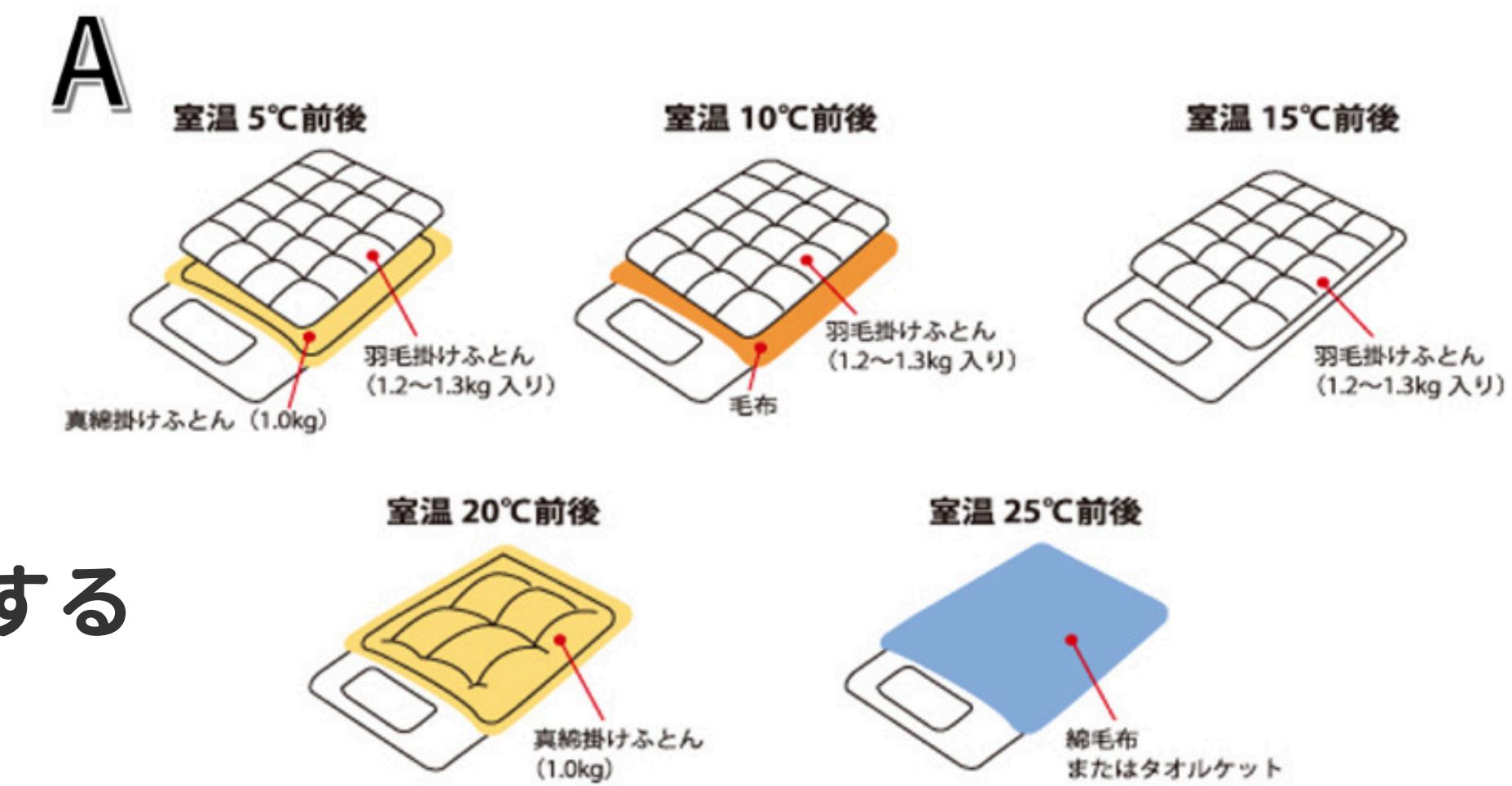


### 3. 寝床内温度

寝床内温度…33度前後  
寝床内湿度…50%前後

#### ・寝具・パジャマを上手に調節する

※たくさん着込む、熱を溜めやすい  
素材など、寝床内温度を上げすぎ  
ないように注意！



<提供：ふとんの菅原>

熟睡  
マネジメント

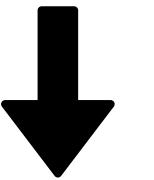
＝

深く眠る

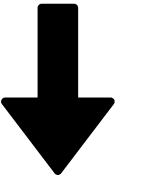


# 超深く眠る方法

筋肉と神経をゆるめる



血管拡張



血流UP



# 超深く眠る方法

- ・アロマ
- ・ストレッチ
- ・音楽 (1/fの揺らぎ)
- ・瞑想
- ・マッサージ
- ・湯船に浸かる
- ・4つの首を温める (熱を逃さない)
- ・血を作る栄養をしっかりと摂る



# アロマ

- ①神経や筋肉をゆるめる作用がある
- ②睡眠ホルモンの分泌を促進してくれる
- ③わずか0.2秒で脳に到達するため、即効性がある
- ④受け入れやすい香りが多い
- ⑤嗅ぐだけで変化を起こせる手軽さがある



# 朝におすすめ

- ・グレープフルーツ
- ・レモン
- ・ライム
- ・アカマツヨーロッパ（パインスコッチ）
- ・ローズマリー（てんかんの子どもはNG）
- ・ペパーミントント（てんかんの子どもはNG）



# 夜におすすめ

- ・ラベンダー
- ・ベルガモット
- ・オレンジ
- ・カモミール
- ・ホーウッド（ローズウッドでもOK）
- ・クラリセージ
- ・マージヨラム



# ホームケアの4つの方法

- ①芳香浴…精油成分を空気中に拡散し、香りを楽しんだり  
空気清浄として使用する
- ②アロマバス…精油をお風呂などに入れて全身浴や半身浴  
・手浴・足浴などに使用する方法
- ③吸入…精油成分を吸い込む方法
- ④塗布…植物油などに精油を希釈し、肌へ塗り精油成分を  
皮膚から吸収させる方法

## ①芳香浴

部屋にほんのり香るくらい

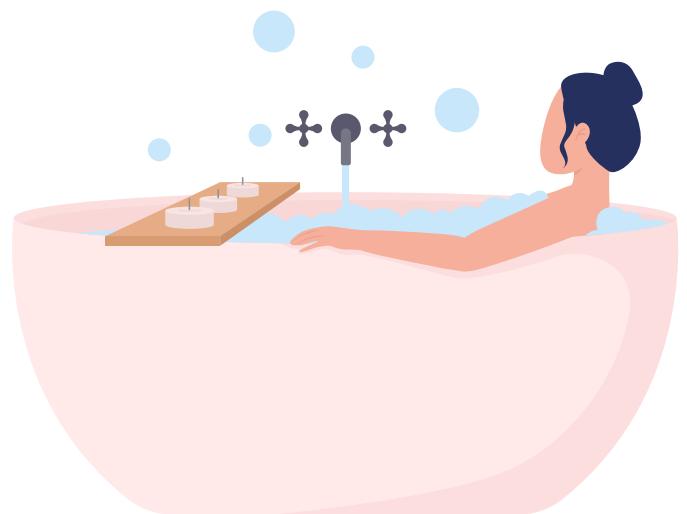
寝る30分～数分前にたく

1回あたり30分・1日3時間まで



②アロマバス ✗ 直接入れない

無水エタノール10mlに  
アロマ5.6滴を入れて  
乳化させてから入れる



③吸入

マグカップに65度のお湯を入れる

+

精油を1~2滴垂らして吸い込む



## ④塗布

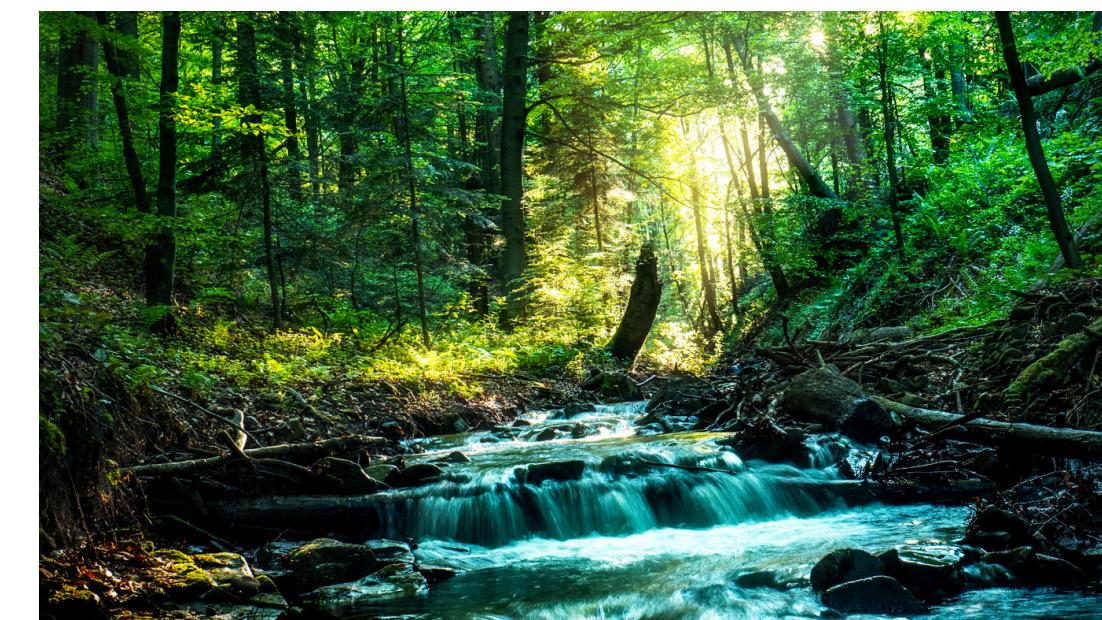
ホホバオイル  
グレープシードオイル  
スイートアーモンドオイルなどで希釈

## 【精油選定方法】

- ・『精油』『エッセンシャルオイル』と記載のあるもの
- ・100%天然であること
- ・成分分析表があり、農薬が検出されていないもの  
(おすすめ…プラナロム社)

# 音楽 (f/1ゆらぎ) リラックス効果を高める

- ・ヒーリングミュージック
- ・モーツアルト
- ・好きな音楽 (ピアノ・バイオリン・オルゴール)



# マッサージ

## 【オキシトシン分泌促進】

- ・「幸せホルモン」とも呼ばれる  
スキンシップや見つめ合い、グルーミング  
(家族団らんの語らいなど) によって分泌される
- ・愛情、安心感、信頼感、社交性を高める効果、  
ストレス軽減効果有り

# 4つの首を温める 首・手首・足首・お腹

血流＝熟睡に最も影響する

血流の大切な5つの働き

- 1.水分を保つ
- 2.届ける（酸素・栄養・ホルモン）
- 3.回収する（老廃物・二酸化炭素）
- 4.体温を維持する
- 5.体を守る（免疫力）



# 4つの首を温める

首・手首・足首・お腹

血流が滞ると…？

- 1.水分バランスが悪くなりむくむ
- 2.酸素が届かず燃焼不足により太る
- 3.老廃物が回収されずだるい
- 4.熱が足りないため冷える
- 5.免疫力が下がり病気がち
- 6.婦人科系のトラブルも増える

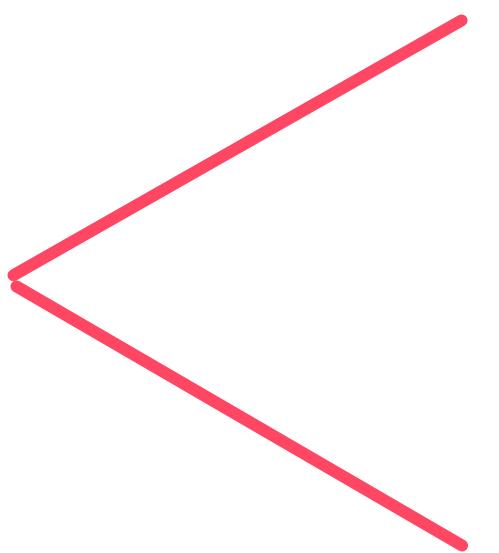


# 血流を良くするために

1. 冷えの改善（4つの首を温める）
2. 湯船に浸かる
3. タンパク質をしっかりとる
4. 運動をする（スクワット）
5. 締め付けのない下着を選ぶ
6. 深呼吸
7. 睡眠をしっかりとる
8. 姿勢を意識する



眠れる  
体づくり



快眠ごはん

運動



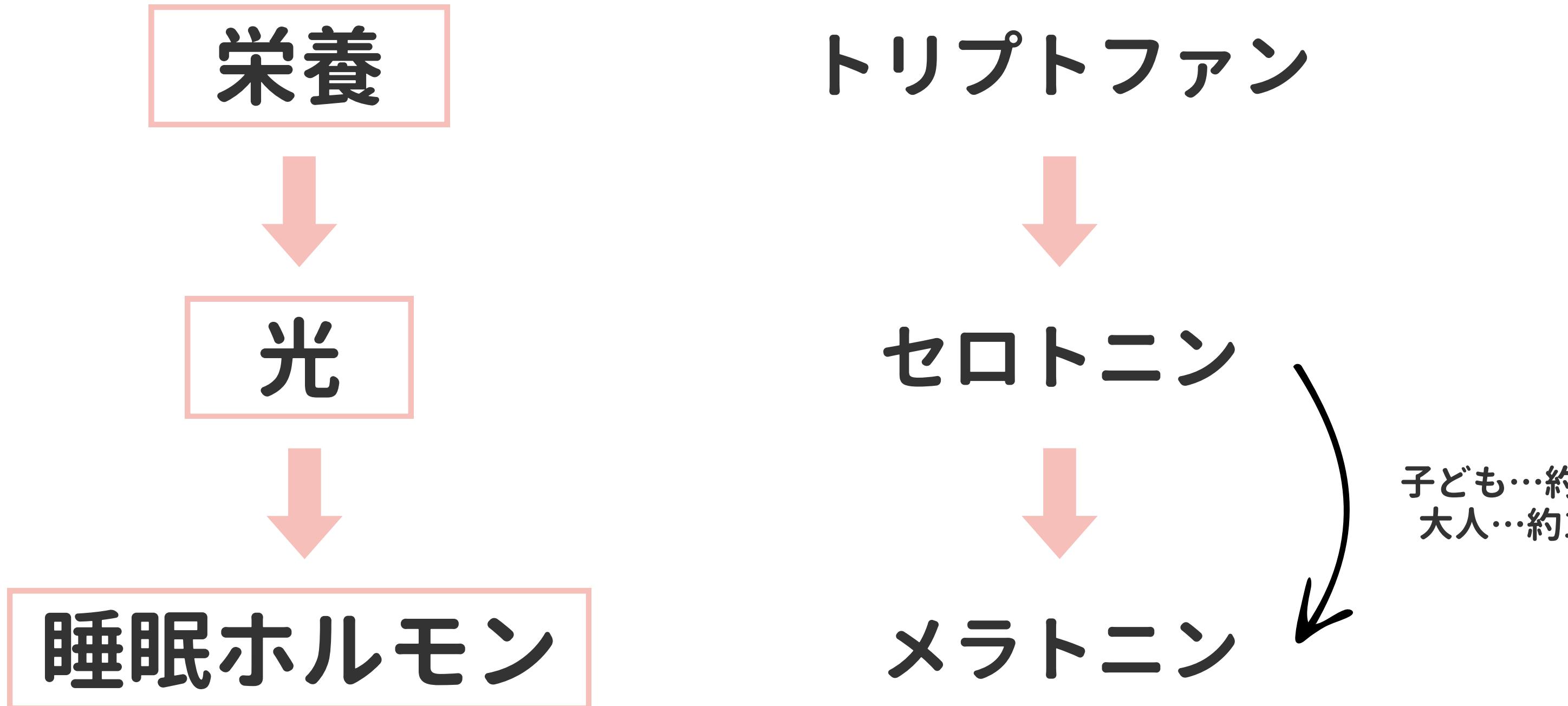
---

# 快眠ごはん

||

## 睡眠ホルモンを出すための食事





# 睡眠ホルモン・メラトニンとは？

脳の奥深くにある「松果体」から分泌されるホルモンの一種。  
体内のメラトニンの量が増えると眠くなるため、  
一般的に睡眠ホルモンと呼ばれる。

光が弱くなる夕方頃からメラトニンは増える。  
午前2~3時頃ピークに達し、朝に向かって分泌量が減少する。

メラトニンの分泌量は、年齢によっても変化する。  
(10歳ころをピークに高齢になると少なくなってくる)

# 快眠ごはん

- 1. 大豆製品
- 2. 乳製品
- 3. ナッツ類
- 4. 肉・魚類
- 5. きのこ類
- 6. 海藻類



トリプトファンが豊富な食品

ナイアシンがセロトニンの分泌を促す

マグネシウムがセロトニンの原料となる

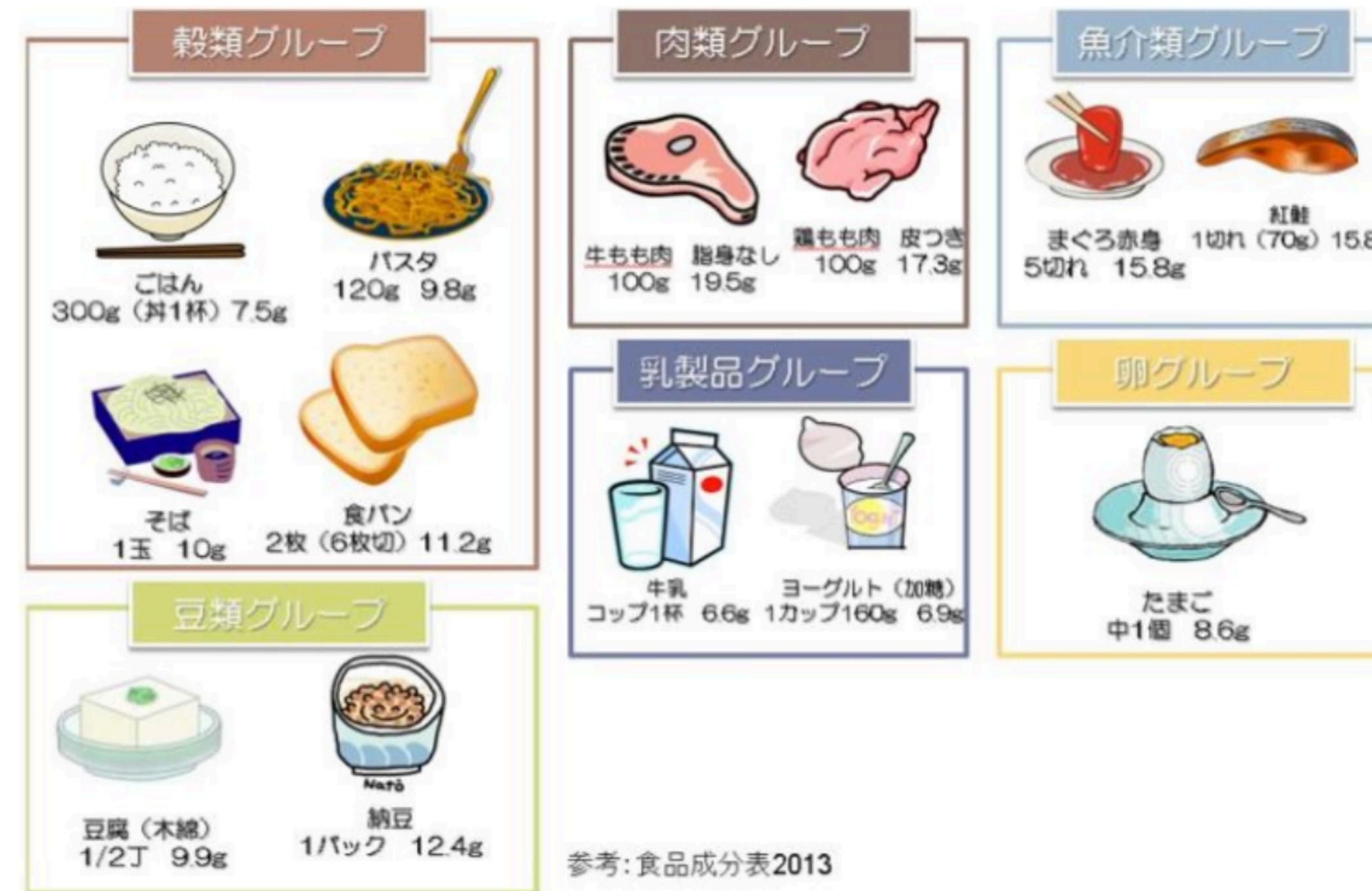


# 1日のタンパク質量

〈たんぱく質の食事摂取基準〉 (推定平均必要量、推奨量、目安量:g/日、目標量:%エネルギー)

性別	男性				女性				
	年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 <sup>1</sup>	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 <sup>1</sup>
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	—	10	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	—	15	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20	
3～5 (歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20	
6～7 (歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20	
8～9 (歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20	
10～11 (歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20	
12～14 (歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20	
15～17 (歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20	
18～29 (歳) <sup>2</sup>	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20	
30～49 (歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20	
50～64 (歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20	
65～74 (歳) <sup>2</sup>	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20	
75以上 (歳) <sup>2</sup>	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20	

# 1日のタンパク質量



# 1日65gのタンパク質攝取メニュー (成人男性)

ごはん300g・・・7.5g

牛もも肉脂身なし100g・・・19.5g

さけ1切70g・・・15.8g

納豆1パック・・・12.4g

卵1個・・・8.6g

豆腐1/4丁・・・4.9g

**合計・・・68.7g**



# 運動

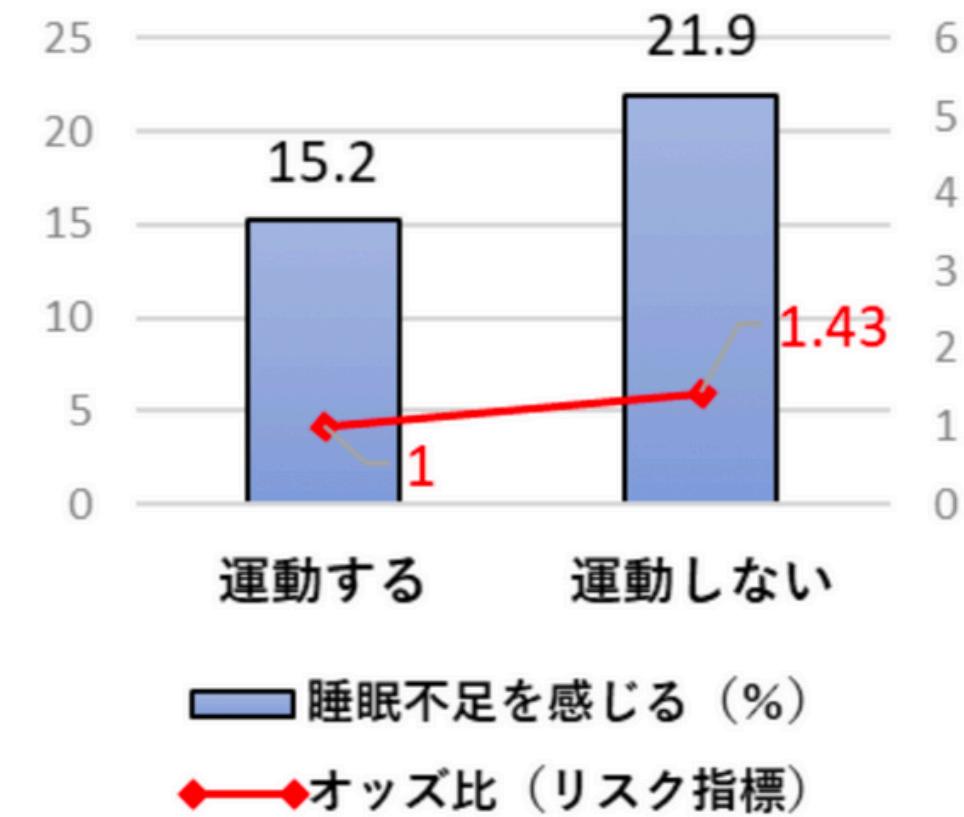
“

運動や外遊びをしない子どもは  
睡眠不足を感じる



「運動や外遊びをする」子どもを基準とした場合、「運動や外遊びをしない」子どもは、日中の睡眠不足感のある確率が有意に高かった

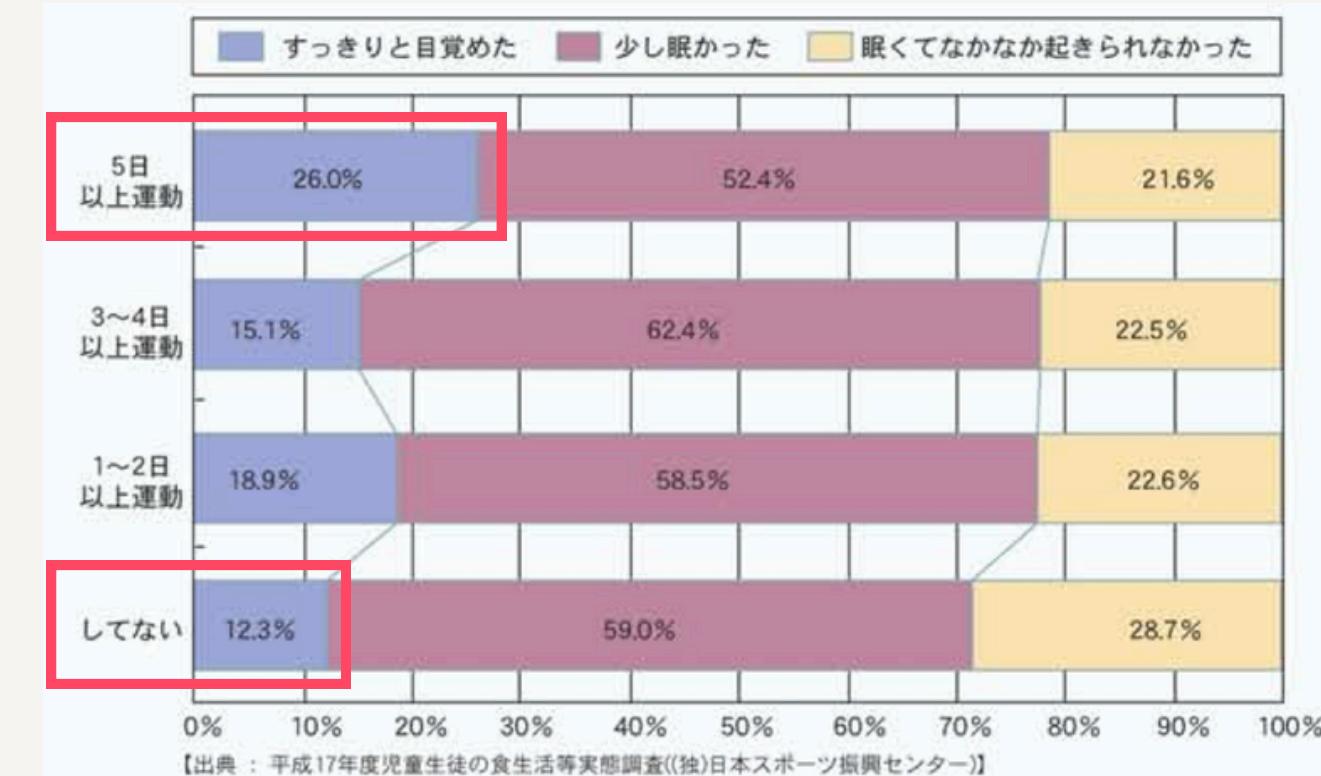
図6 運動や外遊びと日中の睡眠不足感



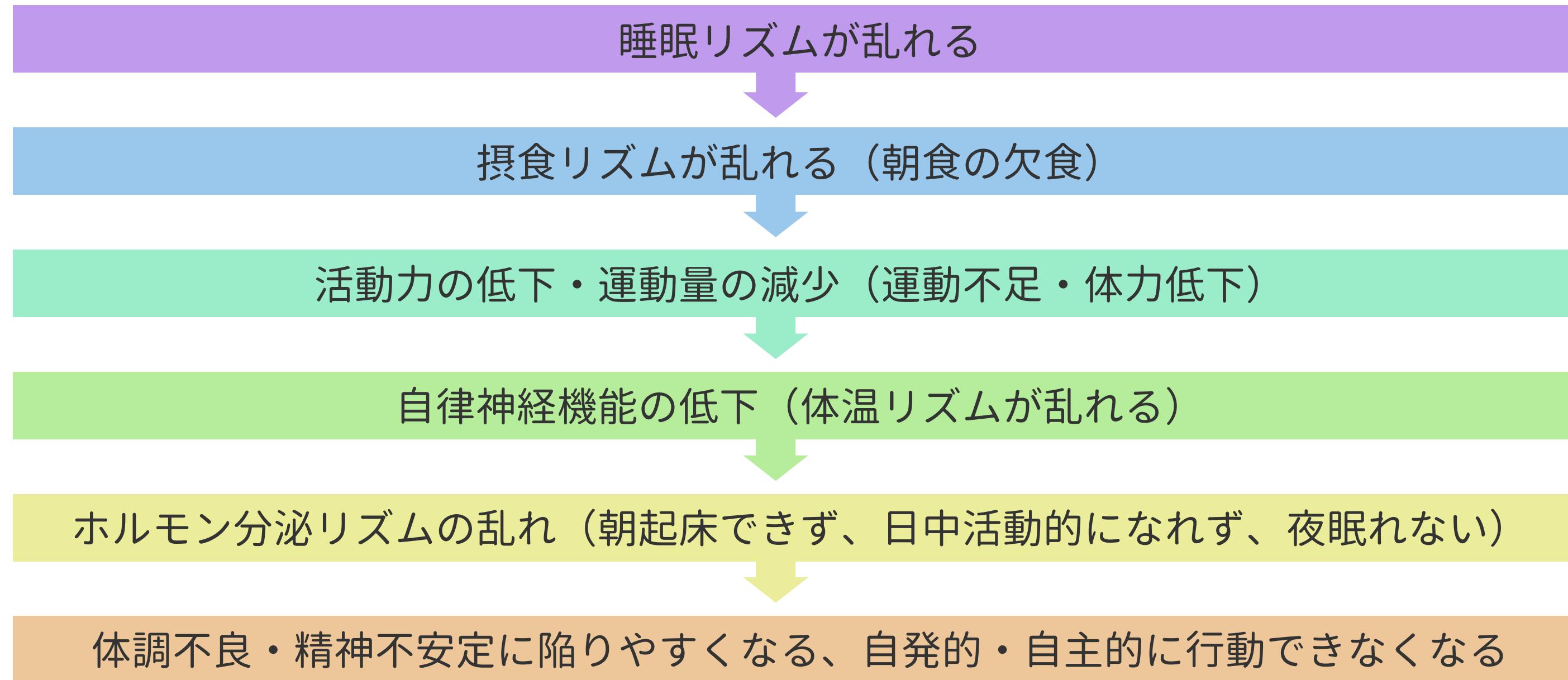
(出典：富山大学)

# 運動と朝の目覚めの相関関係

「1週間に5日以上運動する」児童生徒では、26.0%がすっきりと目覚めたと回答したのに対し、「していない」では12.3%でした



# 睡眠が乱れると運動も不足する



# 現代の子どもの生活

- ・発達過程で、体の基礎が作られていない
- ・睡眠不足・運動不足
- ・多忙化された生活でストレス増
- ・ストレスを和らげる睡眠・運動が激減
- ・集中力低下で怪我がしやすい



# 質の良い睡眠のために

- ・15～17時は運動のゴールデンタイム（子ども）
- ・お昼寝は15時までには起きる
- ・夕方の昼寝は厳禁
- ・寝溜めせず、毎日同じ起床時間  
(1日リズムが狂うと3日かかる)



身につけて  
おきたい  
**36の**  
**基本動作**



(引用) 山梨学院教授 中村和彦著：「運動神経が良くなる本」

# 食事編

---

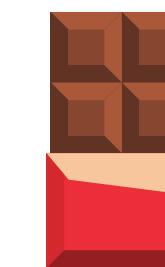
# 食べ物がイライラを引き起こす

- ・ 白砂糖
- ・ 新型栄養失調

# 白砂糖の害

上白糖・グラニュー糖・和三盆・氷砂糖・ザラメ糖・三温糖など

- ・ 血糖値の乱高下
- ・ 腸内環境悪化
- ・ ビタミン・カルシウムの消耗
- ・ 免疫力低下
- ・ さまざまな病気の元になる
- ・ 冷え



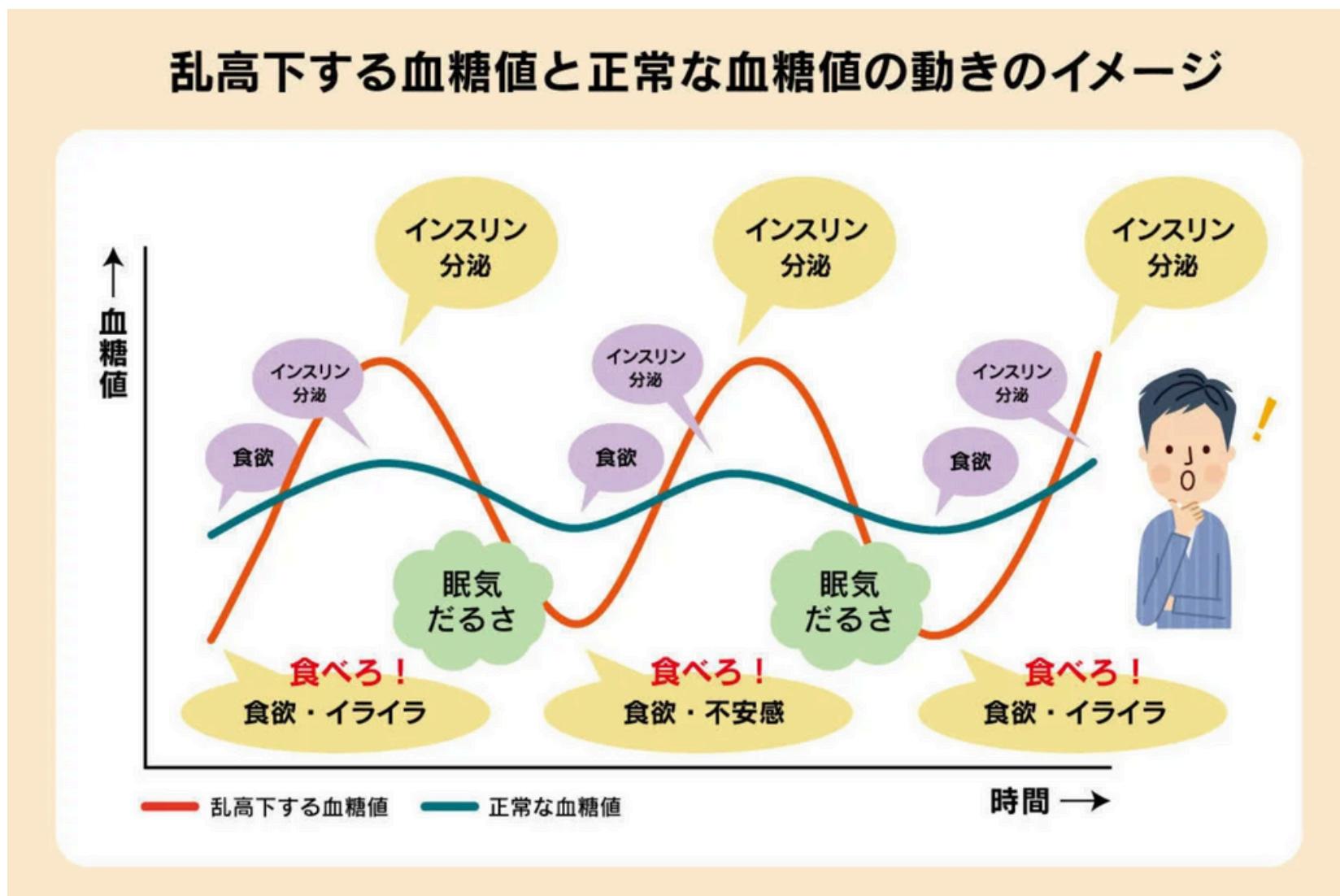
# 白砂糖の害

上白糖・グラニュー糖・和三盆・氷砂糖・ザラメ糖・三温糖など

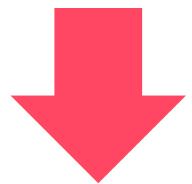
- 血糖値の乱高下
- 腸内環境悪化
- ビタミン・カルシウムの消耗
- 免疫力低下
- さまざまな病気の元になる
- 冷え



## ・血糖値の乱高下



大量のインスリン分泌により  
一時的な低血糖が起こる



精神が不安定になり  
イライラが起こる

- ・無気力・キレやすい
- ・暴力的・癇癩

# 新型栄養失調

カロリー過多  
+  
ミネラル不足

# ミネラルの種類

【主要ミネラル】・・・ナトリウム・カリウム・カルシウム  
・マグネシウム・リン

【微量ミネラル】・・・鉄・亜鉛・銅・ヨウ素・マンガン  
・クロム・セレン・モリブデン

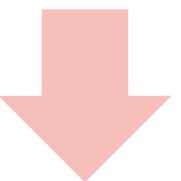
その他、極微量ミネラル・超微量ミネラル等100種類以上ある

# ミネラルの働き

【主要ミネラル】・・・人体の組織を構成

【微量ミネラル】・・・身体の機能を調整

体内的ミネラル量は、全体で体重の4.35%だが、  
重要な役割を果たしている



不足すると体に異常が起きる

# ミネラル不足による主な影響

成長不良・骨や歯が弱くなる・神経過敏・骨粗しょう症

副甲状腺肥大・筋肉の痙攣・腰痛・心臓血管障害・動悸

不整脈・うつ病・神経・精神障害・循環器障害・貧血

疲労感・物忘れ・発育の遅れ・頭痛・食欲不振・爪の変形

皮膚障害・味覚障害・免疫力低下・皮膚炎・性機能低下

骨折・毛髪異常・成長障害・骨の発育低下・骨格異常

生まれてくる子どもの死亡率が高い・甲状腺肥大・肥満・糖尿病

脂質異常症・筋萎縮症・浮腫・心臓疾患・食道ガン・躁うつ病

# ミネラル不足の要因

- ・食品自体のミネラル量低下
- ・精製食品の増加（白米・パン・白砂糖・精製塩・サラダ油）
- ・水煮食品の増加（冷凍食品・レトルト食品・インスタント食品）
- ・食品添加物・特にリン酸塩
- ・純水（ROろ過膜・食品・飲料水・アルコール飲料などに使われる）
- ・医薬品



# 発達障がいとミネラルの関係

【「こうちゃん」 小2：アスペルガー症候群】

- ・ひどい偏食、パニック、集団生活不適応
- ・基本メニューは、朝はポテトチップス、給食はほとんど食べず  
夜はカップラーメン
- ・精神安定剤を服用

→天然ダシを取り始める

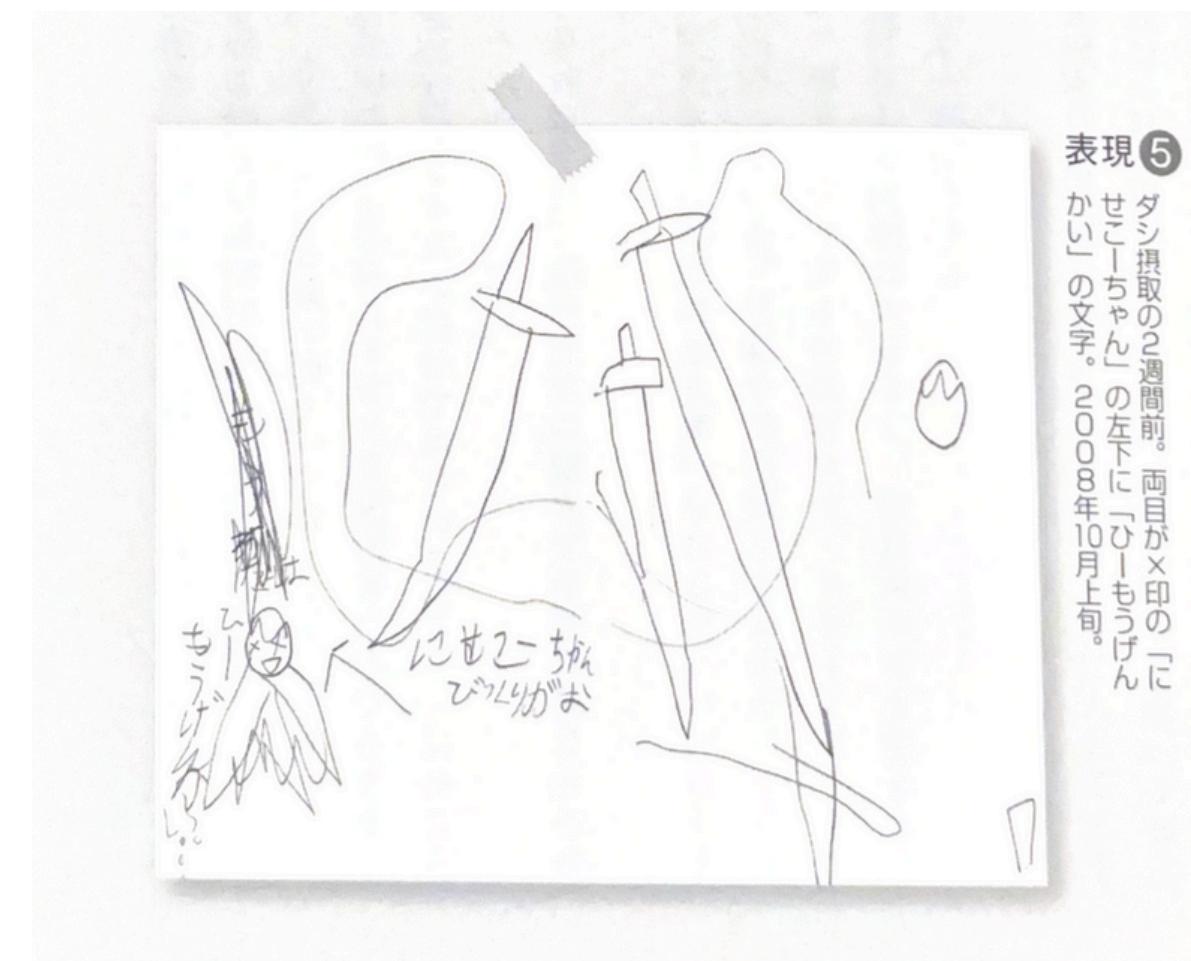


## 【ダシ摄取前】



「おーい、たましい」

表現④ 運動会の練習期間に描かれた絵。怪獣の腹にナイフが貫通し、左上には「おーい たましい」。2008年9月下旬。



にせこーちゃん  
「もうげんかい」

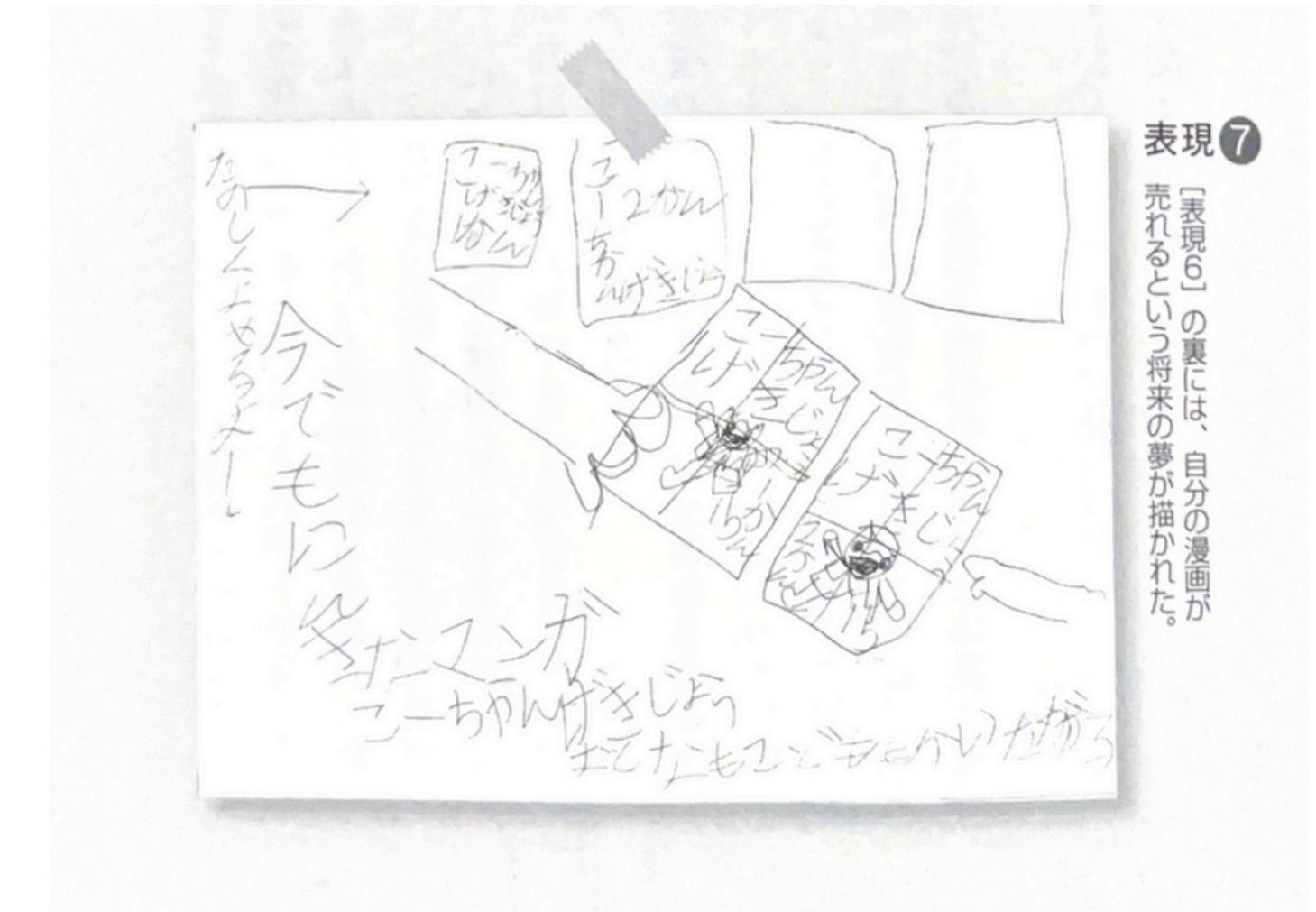
表現⑤ ダシ摄取の2週間前。両目が×印の「にせこーちゃん」の左下に「ひーもうげんかい」の文字。2008年10月上旬。



# 【ダシ摂取から13日目】

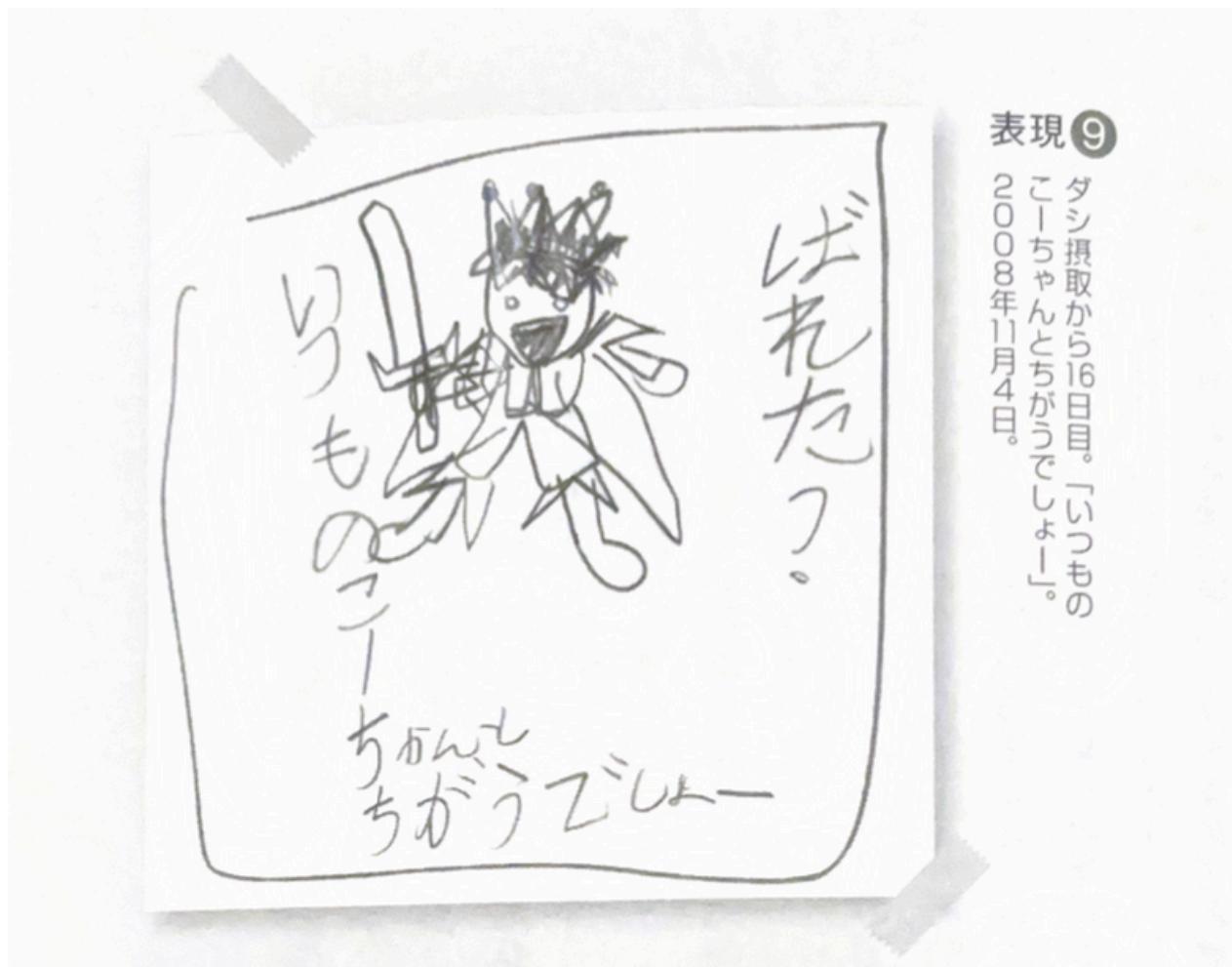


# 「こうすけは生まれ変わりました」



# 将来の夢が現れた

## 【ダシ摄取から16日目】



表現⑨

ダシ摄取から16日目。「いつもの  
こーちゃん」とちがうでじょー。  
2008年11月4日。



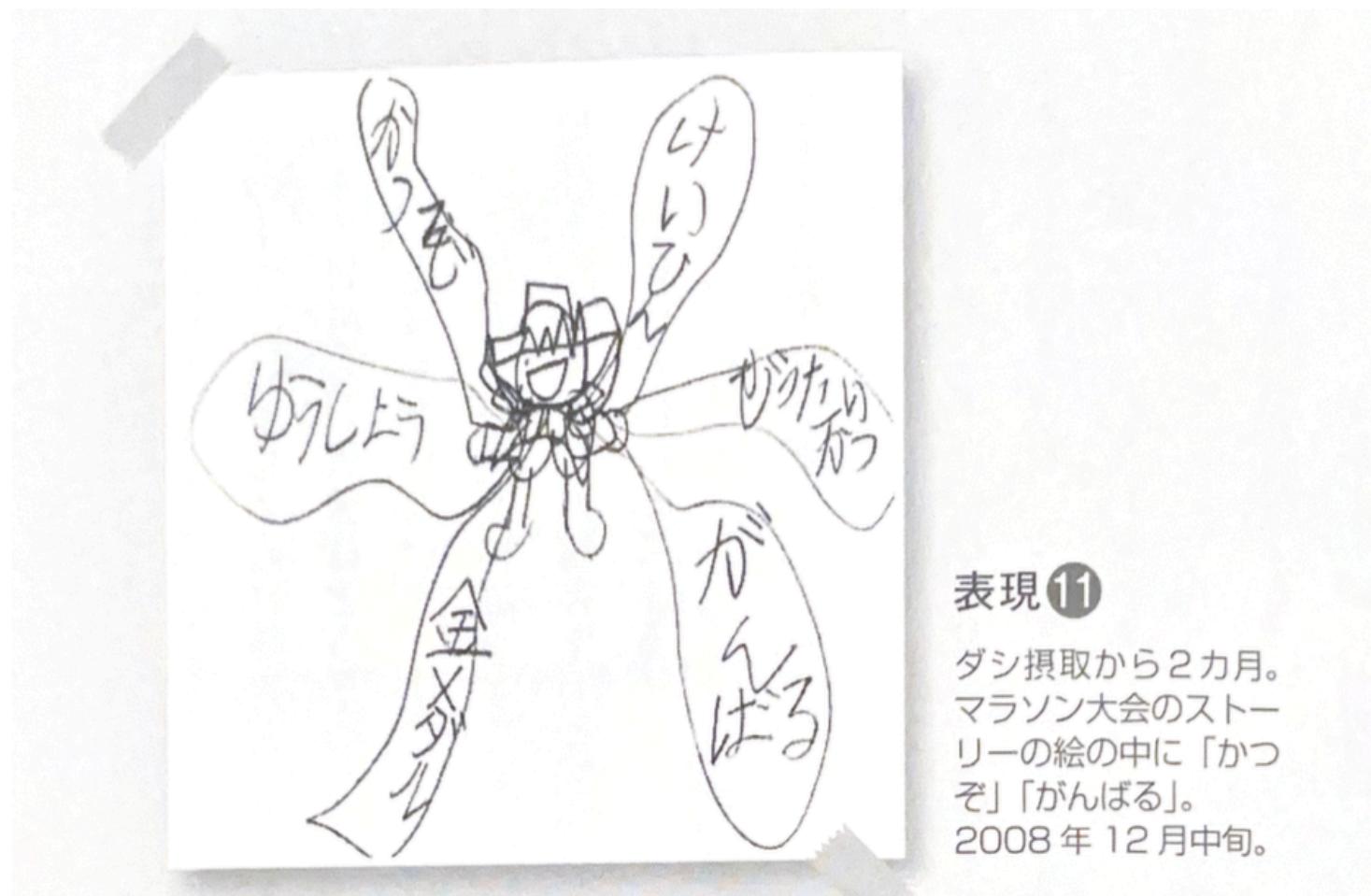
表現⑩

「表現⑨」を描いた同じ日。次の  
ページには「きんぐ」こーちゃん  
が堂々と登場。

「いつものこーちゃんと違うでしょ」

「その名もキングこーなんだよ」

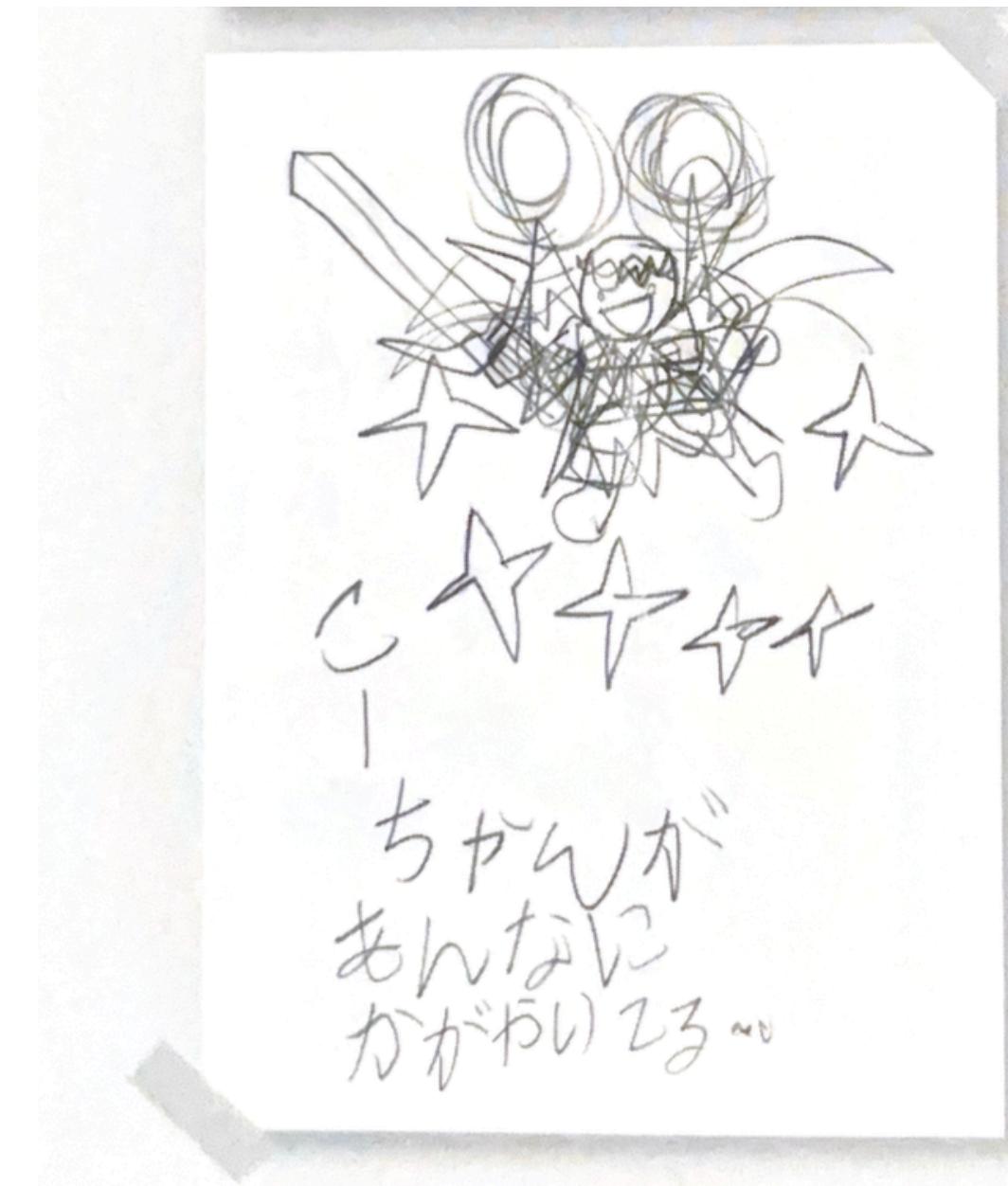
## 【ダシ摂取から2ヶ月】



表現⑪

ダシ摂取から2ヶ月。  
マラソン大会のストーリーの絵の中に「かつぞ」「がんばる」。  
2008年12月中旬。

マラソン大会「かつぞ」

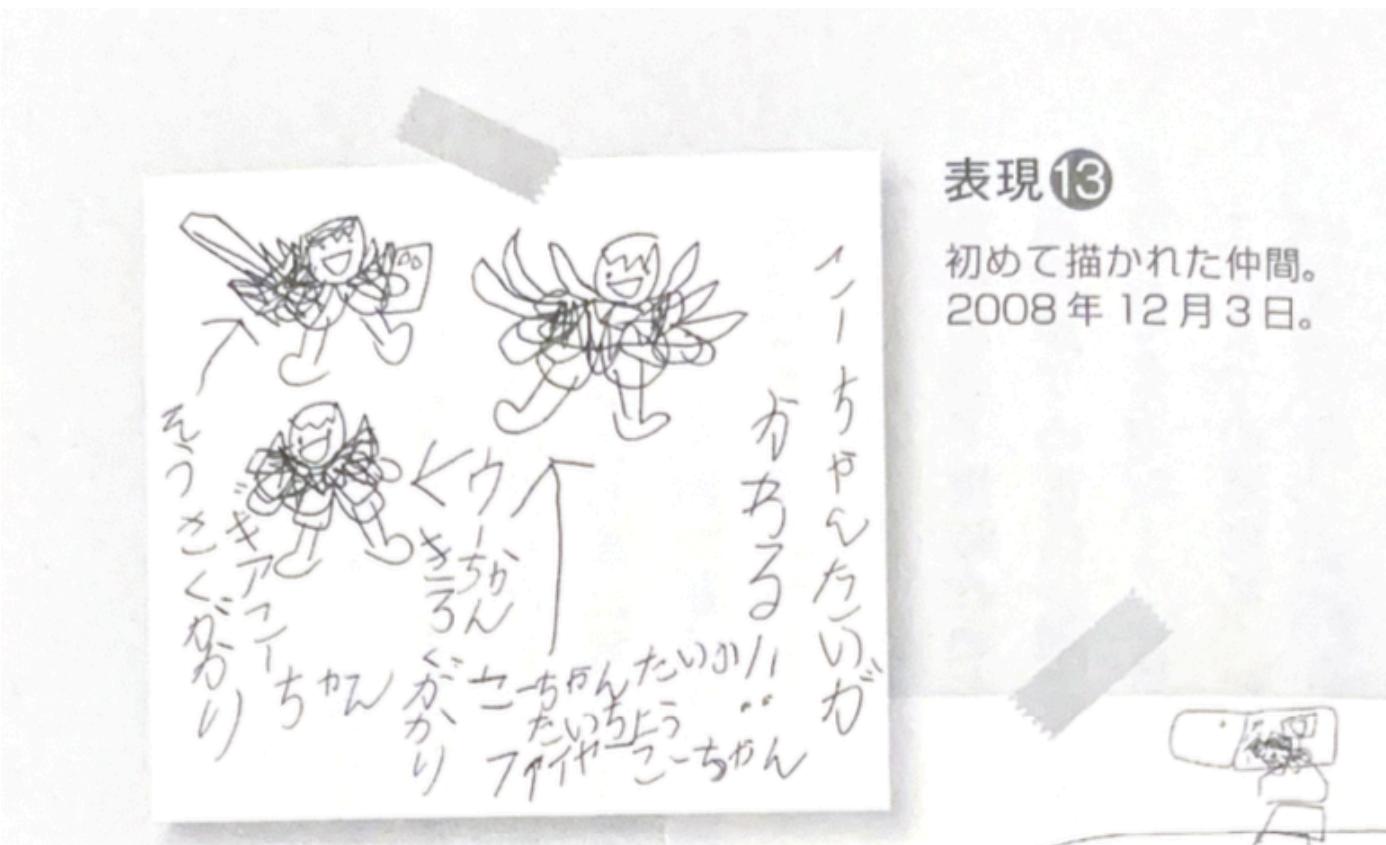


表現⑫

「こーちゃんがあんなに  
かがやいてる」。  
2008年12月中旬。

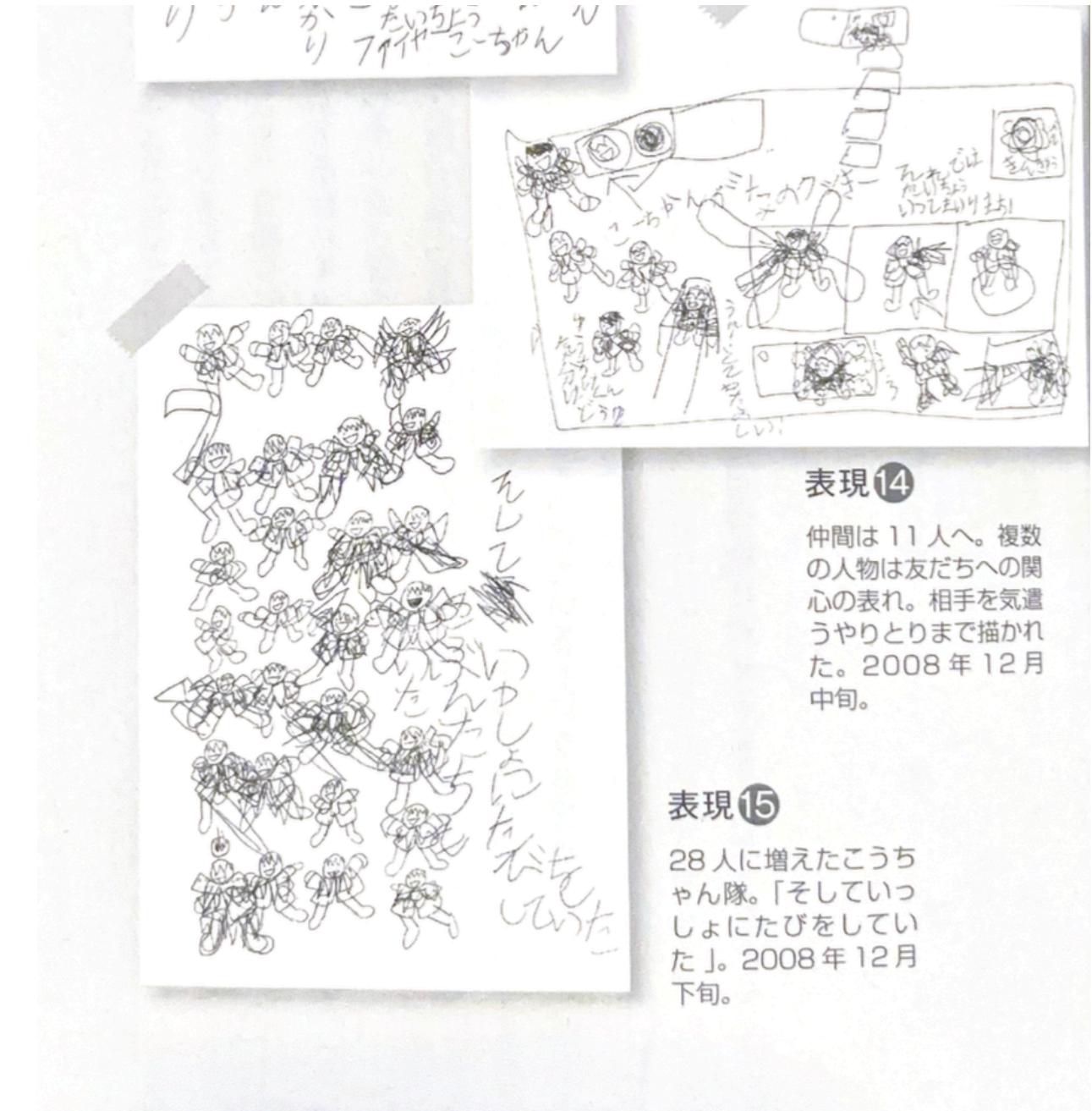
「こーちゃんがあんなに輝いてる」

## 【ダシ摄取から45日目】



表現⑬

初めて描かれた仲間。  
2008年12月3日。



表現⑭

仲間は11人へ。複数の人物は友だちへの関心の表れ。相手を気遣うやりとりまで描かれた。2008年12月  
中旬。

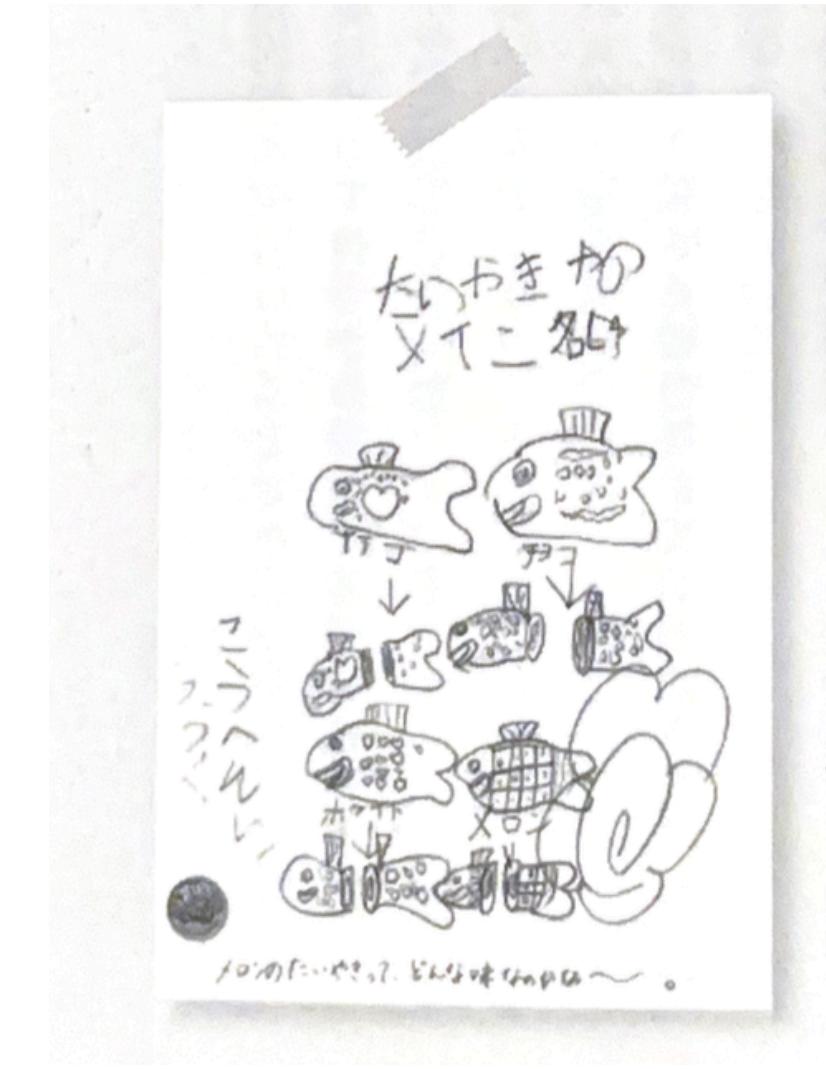
表現⑮

28人に増えたこうちやん隊。「そしていつしょにたびをしていった」。2008年12月  
下旬。

仲間が描かれた

仲間が増える

## 【ダシ摄取から3ヶ月~1年】



模写～より綿密に

療育センターも精神安定剤も終了

# 天然ダシの効果

- ・偏食改善
- ・食欲が出てきた
- ・風邪をひきにくくなつた
- ・体温上昇
- ・身体の動き向上
- ・感情コントロール力がつき穏やかに
- ・学習意欲増加
- ・自信、意欲、気力の充実



# 天然だしの選び方

- ・調味料（アミノ酸）
- ・酵母エキス
- ・たんぱく加水分解物
- ・保存料
- ・砂糖
- ・食塩



# ミネラルが多く含まれる食品

煮干し・桜エビ・昆布・  
玄米・ごま・青のり・  
ひじき・ナッツ類・そばなど



# ミネラルを摂るために

- 加工食品を減らす（特にリン酸塩）
- 本物の調味料を使う
- こまめにプラスする
- 皮ごと、丸ごと使う



# 調味料選びのコツ

- ・ 塩…精製方法が「天日」 「平釜」 のもの
- ・ 醤油…原材料が「丸大豆・小麦・塩」のみ  
本醸造または天然醸造のもの
- ・ 味噌…大豆、(米・麦)麹、塩のシンプルな原材料のもの  
「酒精」「アルコール」が入っていないもの
- ・ みりん…「本みりん」もち米・米麹・焼酎のみのもの
- ・ 料理酒…「米」・「米麹」のみのもの
- ・ 砂糖…黒糖・きび糖・てんさい糖



# イライラを防ぐ食事

||

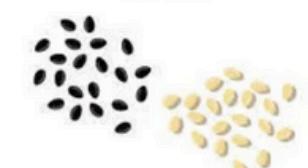
# 和食

ま・ご・わ・や・さ・し・い

ま



ご



わ



や



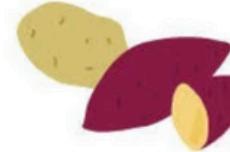
さ



し



い



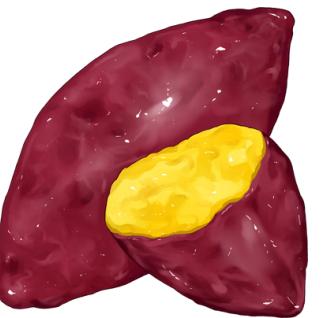
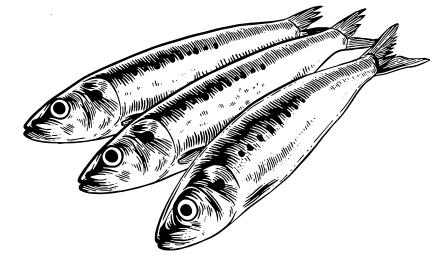
---

子どものおやつの考え方

おやつ＝捕食

## 【おすすめのおやつ】

- ・おにぎり
- ・だんご
- ・いも
- ・とうもろこし
- ・干し芋
- ・甘栗
- ・ドライフルーツ
- ・果物
- ・乾物（昆布・スルメ）
- ・せんべい



---

食べるものでイライラは減らせる