

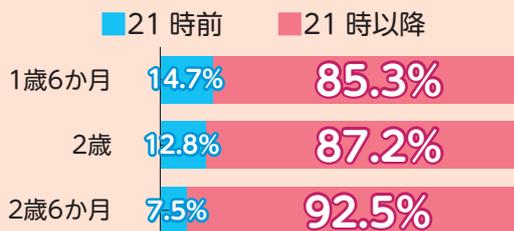
ケバウレジャー お役立ち情報



メディアと睡眠の関係 ～南九州市編～

スマホやタブレット、ゲーム、パソコンなどさまざまなメディアがあふれている現代。メディア接触の時間が長いと、睡眠時間・学力・体力・視力・コミュニケーション能力・脳機能など、さまざまなところに影響が出てきます。

メディア接触2時間以上の子は 就寝時間が21時以降と 遅くなっている



ゲーム・スマホ依存に ならないための対策

- 1 使用ルールを決めて、それをしっかり守ること。
- 2 親が子どもの前で使用し、熱中している姿をみせない。
- 3 家族団らんの時間を大切にする。そして、子どもにしっかり向かい合い、関心と愛情を示す。
- 4 ネットやゲーム以外の遊びを体験させる。友だちとの外遊び、親子の遊び、スポーツなど

- 寝る前のメディア接触は
 - ・生活リズムを乱す
 - ・刺激の強い、興奮するゲームをすると、寝付きが悪くなる
- 睡眠不足になると
 - ・不機嫌でイライラしやすい
 - ・集中力が切れやすい

メディアに関するご相談は、知覧保健センター(☎0993-58-7221) まで

食改さんの すこやか お薦めレシピ



豚肉のキャベツ巻き旨だれかけ

こんにちは。“食改”です!!
川辺地区の食生活改善推進員より、『豚肉のキャベツ巻き旨だれかけ』をご紹介します。

材料 (4人分)	分量	分量	分量
豚薄切り肉	240g		
キャベツ	240g		
【タレ】			
深ねぎ(みじん切り)	80g	はちみつ	小さじ2
にんにく(すりおろし)	2片	ごま油	小さじ1
生姜(すりおろし)	1片		
ポン酢	大さじ2		

- 作り方
- ①キャベツを千切りにし、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱をとっておく
 - ②豚肉を広げ、①のをせて巻き、電子レンジで2分加熱する
 - ③ボウルにタレの調味料をすべて入れよく混ぜ、レンジで1分加熱する
 - ④②を皿に盛り、上から③をかける

栄養士
から

電子レンジだけの調理でできる、時短メニューですね。キャベツを先に加熱しておく、巻きやすく、量もしっかり取ることができます。香味野菜たっぷりのタレも塩分控えめで美味しく食べられるポイントです。

栄養価 1人分	エネルギー	脂質	タンパク質	食塩相当量
	189kcal	12.1g	9.9g	0.8g

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。