

成長ホルモンと睡眠について

成長ホルモンとは、骨や筋肉、脳の発達などにかかわる大切なホルモンです。寝ているときに分泌されます。よく眠れる環境づくりのポイントをご紹介します。

よく眠れる環境づくりのポイント

★昼間に光をあびて遊びましょう



睡眠を促すホルモン「メラトニン」の材料になる「セロトニン」は朝日を浴びたり、体を動かしたりすることで、脳からたくさん分泌されます。

★部屋は暗く静かな空間に



睡眠を促すホルモン「メラトニン」は夜の暗い環境で多く分泌されます。寝る前の30分～1時間前にはテレビを消し、部屋の照明を暗めに変わるとよいですよ。

★快適な温度



室温20～25℃
湿度50～60%

体温が上がっている状態だと眠くなりにくいです。衣服は大人より少し薄めで通気性がよいものをおすすめです。

フリージング de 離乳食

昼間に元気に遊ぶと、夜にぐっすり眠りやすくなります。元気に遊ぶためには朝食が大切です。生後9か月頃(後期食)からは、1日3回食を食べるようになり、生活のリズムがついていきます。後期・完了期のフリージングを活用した「簡単朝食レシピ」をご紹介します♪



粥 軟飯

熱いうちに小分けにし、密閉してから冷まし、製氷皿など保存容器に入れて冷凍する。



※1週間分程度まとめて作るとよいですよ

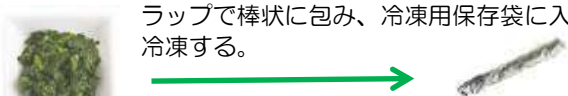
魚

刺身や切り身を熱湯で軟らかく茹でて、段階にあった大きさにほぐし、1食分ずつ保存容器に入れて冷凍する。



葉物野菜

葉先の部分を熱湯で茹でて、水さらし後水気をきり段階にあった大きさに切る。ラップで棒状に包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



※棒状して冷凍すると使いたい量だけを折って使えますよ

根菜類

皮をむき、1cmの輪切りにして水から茹でる。段階に合った固さ、大きさに切って1食分ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



フリージング de 朝食レシピ(後期・完了期)

鮭粥・鮭ごはん

材料(★フリージングしたもの)

- ・後期：★全粥80g
- ・完了期：★軟飯90g
- ★鮭10g

作り方

- ①耐熱容器に全粥または軟飯と水少々をふり入れ、ラップをかけて電子レンジで1分20秒程加熱する。
- ②耐熱容器に鮭と水を少しをふり入れ、ラップをかけて電子レンジで20秒加熱し①に混ぜて仕上げる。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。

豆腐と野菜のだし煮

材料(★はフリージングしたもの)

- 豆腐15g ★人参5g ★小松菜15g
- だし汁30cc 醤油 3滴 片栗粉少々

作り方

- ①耐熱容器に小松菜・人参・だし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- ②7mm角の豆腐と醤油を①に加え、ラップをして10秒加熱し、水溶き片栗粉を入れて混ぜ、さらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。



調理のポイント

- ★凍ったまま加熱しておいしさキープ
- ★ラップはふんわりかけて空気の通り道を作りましょう
- ★食材は水分をたして加熱しやわらかく仕上げる
- ★加熱後にまぜて熟々になっているか確認
- ★しっかり冷ましてから食べさせてあげましょう