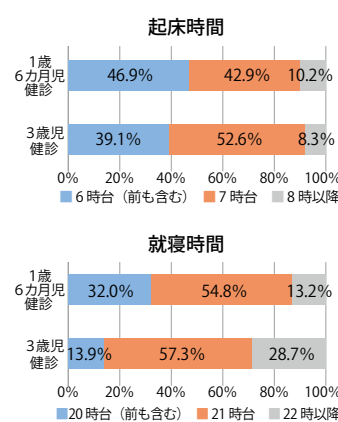


日常生活で多様に使用されているパソコンやスマートフォンなどは、私たちの生活に欠かせないアイテムとなっています。しかし、メディアの使用状況によっては、眠りを妨げ睡眠不足を招くなど生活リズムにも悪い影響が出てしまいます。そこで今回は、メディアと生活リズムの関係について、人間の成長過程や生活を整えるポイントとともにご紹介します。

心と体を育てる生活リズム

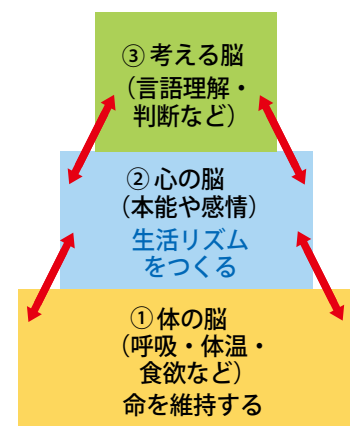
生まれたばかりの赤ちゃんは、昼夜関係なく眠っています。明暗の区別ができる環境のもと、昼間は起きて、夜は眠るという生活リズムが整ってきます。人の体は本来、太陽のリズムに合わせて、明るくなったら起き、暗くなったら眠るようになっていきますが、子どもが自分で生活リズムを作れることは難しく、「早寝・早起き・朝ご飯」といった生活リズムを身に付けるには、大人の助けが必要です。

1歳6カ月児健診と3歳児健診で、起床時間と就寝時間のアンケートを行いました。3歳児健診になると、22時以降に就寝する子どもが増加しており、年齢とともに徐々に夜型化の傾向があります。



生活リズムは、子どもの成長・発達の土台になります

睡眠不足が続くと、イライラする、やる気が出ない、集中が続かないといった経験はありませんか。子どもも大人と同じように睡眠不足になると心が不安定になります。人間の脳は、左図のように、①体の脳、②心の脳、③考える脳が積み重ねられていく構造で、①→②→③の順に育ちます。生活リズムは、「心の脳」と関連していて、生活リズムが整うと心が安定し、「考える脳」が育ちます。言葉を理解して話す、考えて判断する、感情をコントロールするといった力を付けるには、土台が安定していることが大切です。



大人も一緒に生活リズムを整え、睡眠をとろう

子どもは、一緒に暮らす大人の生活リズムの影響を受ける傾向があります。また、生活リズムの乱れは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招きやすくなります。子どもの「早寝・早起き・朝ご飯」リズムを意識しながら、1日の過ごし方を考えましょう。

メディア使用について考えよう

テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどは現代の私たちの生活と



▲スマホ時代の子育て



▲子育てコラム「スマホと子育て」

密接に関わっており、年齢とともに使用頻度は増加します。過度に利用することで、生活習慣の乱れやメディアへの依存、対人関係のもつれなどの影響も懸念されますが、やみくもに制限するのではなく、家庭で年齢に応じた使用ルールを決め、上手に活用しましょう。

生活リズム(土台)をつくるポイント

①早起きして、朝の光を浴びよう

脳が目覚めます。眠りに誘い、情緒を安定させるホルモンが起床後14～16時間後にします。早起きが早寝の近道です。

②朝ご飯を食べよう

体が目覚めます。日中元気に動くためのスイッチを入れましょう。

③昼間は、五感を使って遊ぼう

遊びは子どもの五感を刺激し、成長・発達のエネルギーになり、いろいろな発見もあります。体を動かす外遊びや手先を使う遊びがお勧めです。

④スマートフォン、テレビなどの利用を控え、寝る環境を整えよう

夜に電子機器の強い光を浴びると、眠りに誘うホルモンの分泌が遅れます。利用を控え、決まった時間に、照明を消し、部屋を暗くしましょう。

お口が幸せでいっぱい 米粉を使った ふわっふわのシフォンケーキ



なかみち れな
中道 玲那さん



今回は、「幼い頃からお菓子作りが好きで、はまり続けています」と話す中道玲那さんに、「米粉を使ったふわっふわのシフォンケーキ」をご紹介いただきました。このシフォンケーキは米粉を使うので、小麦アレルギーの方でも食べることができます。

中道さんがお菓子作りに目覚めたのは、お母さまの影響だそう。「幼い頃から母がお菓子作りをする姿を見ていました。初めて一緒に作ったのは、パン。キャラクターのパンを作ろうとしましたが、なかなか生地がくっつかず、結局大きさの違う丸いパンが出来上がったけれど、とても楽しくて」と思い出のエピソードも。「夜中に突然思い立って作ることもあり、お菓子を作っているときは、他の事を考えずに無心になれるので、日々リフレッシュできています。大好きな時間です」と話します。

今回ご紹介いただいたシフォンケーキのように、アレルギー対応のスイーツを作り

始めたのは、家族が小麦アレルギーを発症したことがきっかけだったそうです。

「『お菓子やパンは好きだから食べたい』という家族のことを思って、アレルギー対応のものを作り始めました」とのこと。

そんな家族思いの中道さんがやりがいを感じる時は、「おいしい」の一言を耳にしたとき。「私の場合は食べてもらいたい、食べてくれてありがとうなんです。それにプラスして『おいしかった』なんて言葉をもらえると、うれしさが胸がいっぱいになります」と話します。

中道さんによると、「シフォンケーキの中心部分、空洞になっているところに果物を入れたり、周りに生クリームを塗ったり、チョコペンで絵を描いたりなど、自分好みにアレンジ出来るのがシフォンケーキの魅力なんです」と素敵な笑顔で教えてくれました。

レシピ

【材料】(17cmシフォン型)
●卵：4個(卵白と卵黄に分けて使用) ●米粉：75g ●米油：40ml
●豆乳：50ml ●グラニュー糖：80g
(2回に分けて使用)

【作り方】

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②卵を卵白と卵黄に分ける。
- ③卵白を少し泡立てた後、グラニュー糖40gを2～3回に分けて加え、つのが立つまで混ぜる。
- ④卵黄を残りのグラニュー糖と合わせ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑤豆乳を④に入れて混ぜ、米油を入れてさらに混ぜる。
- ⑥米粉を⑥に加え、混ぜる。
- ⑦⑥に③の1/3を加えてなじませ、残りの2/3を加えてさっくり混ぜたら型へ流し込む。
- ⑧型をトントンと上から3回程落として空気を抜き、予熱したオーブンで40分焼く。
- ⑨焼き上がったら、すぐに型を逆さにして、左写真のようにコップ(瓶でも代用可)の上に乗せるなどして完全に冷ます。
- ⑩冷めたら、型から外し、好きな大きさにカットする。

～ワンポイント～

- 型に生地を流し入れる前に、中心部分にクッキングシートを巻くと、⑨の後、きれいに外しやすくなります。(右写真参考)



⑨のイメージ



皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合先／秘書広報課企画総務・広聴広報G (内線 4122)