

質の良い睡眠と食事について考えましょう

秋本番！温かいお布団がうれしい季節がやってきました。

しっかり眠れていますか？ 翌朝すっきり目覚めることはできていますか？

眠りやすい環境、寝具、サプリメント、等々情報はたくさんあります。

理想的な睡眠にはそれぞれの個人差がありますが、日中支障なく過ごすことができていれば、良い睡眠がとれていることになるでしょう。

食事の面から、質の良い睡眠を考えてみたいと思います。

★人間が眠くなる理由

- 夜になると眠くなる〔体内時計機構〕・・・太陽の光を浴びて 15 時間前後で眠くなるようにできている
- 疲れると眠くなる〔睡眠恒常性維持機構〕・・・大脳は睡眠時間、覚醒時間の長さによって眠気を高める働きをする

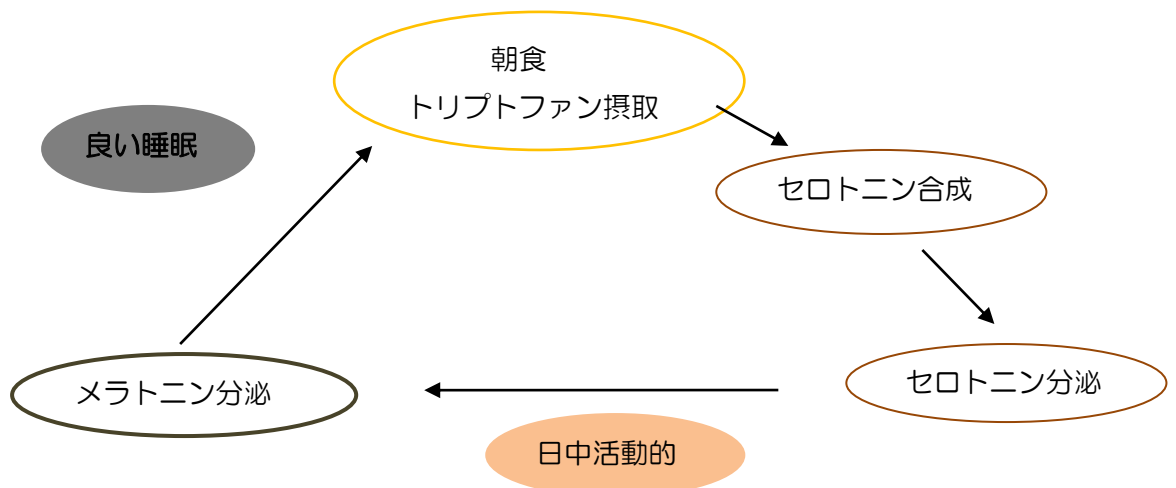
★よい睡眠のための食事

- ① 朝ごはんをしっかり食べる 特に糖質＋たんぱく質セット食をめざしましょう
朝ごはんのメリット 脳や体へのエネルギー補給⇒体が目覚める
たんぱく質食品を摂ると、トリプトファン（必須アミノ酸）を摂取できる

トリプトファン：セロトニンを合成

セロトニン：神経伝達物質のひとつ、分泌が活性化されると昼間に生き生きと過ごすことができる

メラトニン：人を睡眠に導くホルモンで、セロトニンが十分に分泌されるとメラトニンの分泌も促進されてよく眠れる



トリプトファンが多く含まれる食品

必須アミノ酸は体内では合成できないので食物からとることが不可欠です
肉、魚、卵、豆腐や大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれます
バナナ、ナッツ類にも含まれます

卵かけごはん、納豆ごはんなどでも簡単な朝ごはんができますね

ハムチーズトースト、ツナサンド、卵サンドなどパン食で一工夫しましょう



② 腸内環境によい物を食べましょう

腸内細菌が作り出す短鎖脂肪酸が腸管からのセロトニン分泌を促す

腸内環境によいもの

- ・発酵食品・・・ヨーグルト、チーズ、納豆、みそなど
- ・水溶性食物繊維を含むもの・・・海藻類、いも、麦、果物など
- ・不要性食物繊維を含むもの・・・穀類、豆類、野菜類など

③ 夕食を食べ過ぎないように、腹八分目にしましょう

夕食の時間が遅くなる、満腹まで食べる、などは胃や腸への負担が大きく、頭は眠っていても内臓が休めない状態では、睡眠の質は下がってしまいます

できれば時間に余裕をもって、よく噛んでゆっくり夕食を味わいましょう

④ 夕方 17 時以降はカフェインを控えましょう

カフェインの感受性には個人差もあるといわれています

思い当たる場合はコーヒーなどを飲む回数を減らしてみてもいいでしょう

⑤ アルコールは控えめにしましょう

寝酒を飲まないとい眠れないという方もいらっしゃるかもしれません

アルコールは眠気を誘いますが、睡眠の質は低下させてしまいます

⑥ ゆっくり休むために

白湯、ハーブティー、しょうが湯、ゆず茶などノンカフェインの温かい飲み物を飲んで体を温めてから休みましょう

(公益社団法人 日本栄養士会発行 HEALTHY DIARY 一部参照)

★秋野菜の白和え

材料 2 人分

白和え衣

木綿豆腐	100g
白いりごま	大さじ 2
白みそ	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
塩	小さじ 1/5
酢	小さじ 1/2

青菜 20g

にんじん 20g

しめじ 30g

さつまいも 50g

だし汁 200ml

薄口しょうゆ 小さじ 1

みりん 小さじ 1

柿 小 1/2 個

<作り方>

- ① 白和え衣を作る。豆腐はペーパーにくるんで、電子レンジ (500W) で 1 分半加熱して水けをきる。粗熱を取って冷ましておく。
- ② あれば、すり鉢でごまをていねいにすって、調味料を加えてなめらかにすり混ぜ①の豆腐を加える。(いりごまの代わりにすりごまを使ってもよい)
- ③ 青菜は 3cm 長さに切ってゆで、水にさらして水けをきり、1～2 滴のしょうゆ(分量外)をたらしておく。
- ④ にんじんは 2cm 長さの細切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。さつまいもは 1cm の棒状に切る。
- ⑤ 小鍋にだし汁と薄口しょうゆとみりん、④を入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 柿は皮をむいて 3mm 厚さのいちょう切りにする。
- ⑦ ③、⑤の水けをきり②に入れ、⑥も加えて和える。

秋らしい彩りの白和えをどうぞ・・・
具材はお好みでアレンジしてください