



～贈り物～ 麻生便

2020-11

ヘルスケア

麻生北見病院
栄養科



ヘルスケア シリーズ 眠れていますか? よい睡眠

ここでの『よい睡眠』とは、脳がしっかりと休まる、深い睡眠を意味しています。
食習慣からも『よい睡眠』を身につけていきませんか。

栄養素と睡眠の関係

●眠気を誘う●

乳製品・大豆製品・ナッツ・・・睡眠ホルモンのメラトニンに変化するトリプトファンが豊富に含まれる。
レタス・・・レタスに多く含まれるポリフェノールの一種がメラトニンに似た働きをし、催眠作用がある。
アサリ・・・アサリに多く含まれるビタミンB12は、不眠障害の治療薬にも使用されており、自律神経を整える働きがある。緑黄色野菜と一緒に組み合わせて食べると、更に効果がアップ!

●脳をリラックスさせる●

カルシウム・・・神経を落ち着かせる。乳製品・大豆製品・小魚など
マグネシウム・・・鎮静効果があり、神経を落ち着かせる。カルシウムの吸収を助ける。
アーモンド、胡麻などのナッツ類・大豆・バナナ・海藻・貝類など
パントテン酸・・・疲れ解消により、安眠効果。ささみ・ナッツ類・干し椎茸・卵黄・アボカドなど

◇興奮作用があり、眠りが浅くなる◇

カフェイン・・・コーヒー・緑茶などカフェインが含まれている飲み物は、体質にもよりますが就寝の4時間前からは控えると良いでしょう。

食事時間のポイント

◇食事は寝る3時間前までに済ませましょう◇

寝る直前に食事をしてしまうと、寝ている間も消化器が働き、体が深い睡眠に入りにくい状態になります。
また、寝るときに空腹すぎるのも、睡眠には悪影響です。
胃が空っぽの状態ですと、消化のためのエネルギーが不要となるため、血液がすべて脳に集まってしまう、脳が覚醒状態となり、睡眠の質が悪くなってしまいます。つまり、満腹すぎても、空腹すぎても、睡眠には悪影響となります。
また、寝酒は一見寝つきがよく見えるのですが、実際は脳が興奮状態となり、翌朝に疲れが残りがやすくなるため、控えると良いでしょう。

ぜひご家庭でも!!

簡単☆美味しいレシピ レタスとのりのサラダ

【材料 4人分】

レタス 120g
赤パプリカ 8g
焼きのり 2g
醤油 小さじ2弱
サラダ油 小さじ1

【作り方】

①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
赤パプリカはスライスする。
焼きのりは火であぶり、手でちぎる。
②レタスと調味料をあわせて混ぜ、最後にのりを入れて軽くあわせ、完成です☆

よい睡眠
10月19日

- ・大豆とあさりの炊き込みご飯
- ・鶏肉のアーモンド揚げ
- ・根菜の和風グラタン
- ・レタスとのりのサラダ



担当者よりひとこと

レタスに含まれるポリフェノールの一種が、睡眠ホルモンのメラトニンに似た動きをして、睡眠作用をもたらすと言われていいます。また、焼きのりにはマグネシウムやビタミンB12が含まれ、脳をリラックスさせる効果があります。

