

栄養科だより

川久保病院栄養科 2024年3月

睡眠の質を高める食生活とは？

暖冬といわれた今年の冬は雪が少なく、比較的過ごしやすい冬でした。春はもうすぐ近づいてきましたが、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。体調を整えるためには、食事・運動・睡眠が大切です。みなさん、睡眠は十分とれていますか？私たちは人生の約1/3の時間を睡眠にあてているといわれています。今月は、睡眠の質を高める食事について紹介します。

睡眠の役割

参照：厚生労働省 e-ヘルスネット

①脳と身体を休ませる

睡眠中は副交感神経が優位になり、リラックスした状態にして、日中に溜まった身体と脳の疲労を回復させます。

②記憶を整理し定着させる

睡眠中に嫌な記憶を整理・消去したり、学習した記憶を定着させるといわれています。

③免疫力を向上させる

睡眠中に多く分泌されるメラトニンというホルモンの働きにより、免疫機能が向上します。

④ホルモンバランスの調整

子どもの発達に欠かせない成長ホルモンなどは、睡眠中に多く分泌されるため、睡眠が浅いとホルモンが正常に分泌されず、ホルモンバランスの乱れにつながります。

睡眠の質を高める生活習慣

規則正しい生活リズム

食事や運動を整えても、睡眠時間がバラバラでは快眠を得ることができません。**布団に入る時間が一定**になることで、体内時計が睡眠に備えて、ホルモンや生理的な活動を調整してくれます。できるだけ同じ時間に睡眠をとることがおすすめです。

運動習慣をつくる

国内外の調査では、運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。激しい運動ではなく、**負担の少ない有酸素運動**（ウォーキングや軽いランニング）を習慣化するのがおすすめです。ただし、就寝直前に運動すると体を興奮させてしまうので、できれば**夕方や寝る3時間前**に済ませましょう。

入浴は寝る2～3時間前までに

入浴することで、体温を一時的に上げることができ、眠りにつくと体温が下がり、深い睡眠につながります。熱すぎる温度や寝る食前では、体を興奮させてしまうので、**就寝の2～3時間前がおすすめ**です。

睡眠の質を高める栄養素

トリプトファン

睡眠のリズムを調節している「メラトニン」の合成に必要なアミノ酸。体内で作ることができない必須アミノ酸の一つです。

（多く含む食材）

鶏肉、かつお、まぐろ、納豆、卵、牛乳、チーズ、バナナ、アボカドなど

GABA

興奮を抑えてリラックスさせる効果があるため、寝つきがよくなり、深い睡眠を得られます。

（多く含む食材）

発芽玄米、トマト、かぼちゃ、なす、じゃがいもなど

グリシン

体内で合成できる非必須アミノ酸の一種。深部体温を下げることで、寝つきが良くなり、睡眠を深くする効果もあるといわれている。

（多く含む食材）

エビ、ホタテ、イカ、カニ、まぐろ、豆腐など

カルシウム

脳の神経の興奮を抑え、イライラや不安な気持ちを落ち着かせてくれる作用がある。

（多く含む食材）

小魚、桜エビ、牛乳、チーズ、小松菜、豆腐など

睡眠の質を高める！おすすめレシピ

参照：栄養と料理2020年3月号

菜の花と鶏肉のクリーム煮

鶏肉⇒トリプトファンが豊富
牛乳⇒トリプトファン、カルシウムが豊富

（材料/2人分）

・菜の花	1/2束
・玉ねぎ	1/2個
・鶏もも肉	1枚
・塩	小さじ1/2
A・薄力粉	大さじ1と1/2
・にんにく（薄切り）	1/2かけ
B・牛乳	100ml
・白ワイン	大さじ2

【1人分/390kcal・食塩1.7g】

（作り方）

- ①菜の花は根元を切り落とし、長さを半分に切る。玉ねぎは一口大に切る。
- ②鶏肉は8～9等分に切り、フライパンに入れて、Aをまぶす。Bと玉ねぎを加え、ふたをして中火にかけ、煮立ったら8分ほど蒸し煮にする。
- ③菜の花を加え、しんなりとするまで煮て、できあがり☆

厚揚げのトマト煮

生揚げ⇒グリシン、カルシウムが豊富
トマト⇒GABAが豊富

（材料/2人分）

・厚揚げ（絹揚げ）	1枚（150g）
・牛豚ひき肉	50g
・玉ねぎ	1/4個
・にんにく	1/2かけ
・カットトマト缶	1/2缶
・オリーブ油	小さじ1
・塩	小さじ1/3
・砂糖	小さじ1/2

【1人分/230kcal・食塩1.0g】

（作り方）

- ①厚揚げは3cm角に切る。玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかけ、香りが立ったら、ひき肉を加えていためる。
- ③玉ねぎを加えて中火にし、しんなりとなるまでいためる。
- ④トマト缶を加え、煮立ったら、厚揚げ、塩、砂糖を加える。弱火にし、汁気が無くなるまで10～15分煮て、できあがり☆