

＊栄養課だよ！＊

平成30年11月発行

今回のテーマは

睡眠と食事

2018年

Vol.28

についてです！



疲れをとるにはただ眠るだけでなく、質の良い睡眠をとることが重要です。睡眠の質には寝具に加え、食事、運動、入浴などの生活習慣が深く関わっています。今回は睡眠をサポートする食事のポイントをご紹介します。

食事は就寝の3時間前までにとる

食事をとった後は、消化のために胃腸が活発に働き、眠りの質を下げてしまいます。また、毎日遅い時間に食事していると、その時間に空腹を感じるようになり、体内時計が乱れ、眠りづらくなってしまいます。質の良い睡眠を得るには、**就寝の3時間前までに**食事を済ませましょう。

遅い時間の食事の工夫

揚げ物、脂肪や食物繊維が多い物は消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけてしまいます。胃腸に負担のかからないものに変更しましょう。

【油を減らす】揚げ物⇒煮物 ラーメン⇒うどん 脂の多い肉類(バラ肉)⇒赤身肉、ささみ

【食物繊維を減らす】 きんぴらごぼう⇒大根やかぼちゃの煮物



質の良い睡眠のための栄養素「トリプトファン」

質の良い睡眠に欠かせないメラトニン（睡眠ホルモン）は、トリプトファンからセロトニンを経て作られます。トリプトファンは、必須アミノ酸の一種で、魚類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事ですっきりとりましょう。



トリプトファン
必須アミノ酸

セロトニン
神経伝達物質

メラトニン
睡眠ホルモン

【トリプトファンを多く含む食品】

カツオ（刺身5切れ：80g）248mg マグロ（刺身5切れ：80g）216mg
牛もも肉（薄切り肉4枚：80g）192mg 鶏レバー（やきとり1本：30g）81mg
卵（1個：50g）90mg 木綿豆腐（1/2丁：150g）147mg
チーズ（2個：40g）116mg 牛乳（コップ1杯：200ml）90mg

就寝前に控えたい飲み物

コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを含む飲み物には脳を刺激し、目を覚ます働きがあります。この働きは摂取後30分位で効きははじめ、4～5時間ほど続きます。敏感な方は、就寝の5～6時間前から控えた方がよいでしょう。



食事以外での快眠の工夫

食事で摂る栄養以外で快眠を促す効果として、就寝の2～3時間前にお風呂に入る、ストレッチなどの軽い運動をするとよいと言われています。又、光浴（光で体内時計を整える）をすることで、夜分泌されるメラトニン（睡眠ホルモン）が増えます。起床直後、カーテンを開けて自然の光を部屋に取り込むとよいでしょう。



日光の効能について



日光を浴びよう

日光には紫外線が含まれていますが、多量に浴びなければ健康な人はプラスになります。なせなら紫外線の刺激により体内でビタミンDが生成されるからです。

ビタミンDは骨を丈夫にする作用があるので、適度な日光浴は骨粗しょう症の予防にもなります。つまり食物から摂るビタミンDを補う形になるのが日光の力です。

ビタミンDは人が基本的な健康を保つのに必要不可欠な要素で、うつ病の予防、癌や歯周病、自己免疫疾患にかかるのを防ぐことができることで知られています。

日光に当たる頻度は週に3回程度、1回あたり15分程度なので簡単にできます。長時間日光に当たることは紫外線にさらされるので、適度な時間が大切です。

旬の食材おすすめレシピ～鮭大根～ 《1人分 223Kcal 塩分2.5g》

材料(4人分)

- 生鮭 4切れ
- 大根 450g
- 大根の葉(小葱でも可) 適量
- 水 3カップ
- だしの素 小さじ2
- 味噌 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- 生姜薄切り 4枚

作り方

1. 鮭は一切れを3等分し、大根は1cm幅の半月切りにする。大根の葉は1cm幅に切る。
2. 鍋に水、1の大根、だしの素を入れて煮立て、ふたをして5分煮る。Aを加え溶かし、1の鮭、生姜を加え落しぶたをし、さらに15分煮る。
3. 1の大根の葉を加えてサッと煮る。

11月旬の食材

鮭



10月焼きだてパンの日



800Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡

当院の食事紹介

10月行事食ハロウィンランチ



984Kcal

ハンバーグ



864Kcal