

栄養ニュース 第216号

平成 29 年 9 月 福西会病院 栄養管理科

9月も始まり、暑い夏が終わろうとしています。そろそろ夏の疲れが出てくるころではないでしょうか？9月3日は「秋の睡眠の日」です。睡眠健康推進機構が、睡眠に関する正しい知識の普及と啓発を目的に、3月18日（春の睡眠の日）と9月3日（秋の睡眠の日）を年2回の「睡眠の日」として決めました。今回はこの「睡眠」についてお話したいと思います。



睡眠には浅い眠りの**レム睡眠**と深い眠りの**ノンレム睡眠**があります。眠りにつくとまずノンレム睡眠（深い眠り）が現れ、次にレム睡眠（浅い眠り）へと移行します。私達の眠りはこの性質の異なる二種類の睡眠で構成されており、約90分周期で一晩4~5回程度睡眠サイクルが繰り返されます。起床時間が近づくとつれ、1回ごとのレム睡眠（浅い眠り）が長くなり、覚醒の準備をしています。

また、夕方から夜にかけて**メラトニン**という睡眠ホルモンの分泌が多くなります。徐々に**メラトニン**の分泌が高まり、その作用で**深部体温が低下して休憩に適した状態に導かれ眠気を感じるようになります。**



NG 習慣

～ 睡眠の質を下げているませんか？～



*** 夜食を食べる**・・・食事をとると消化活動が始まり体温が上がります。そのため夜食をとることで身体の深部体温が下がりにくく、眠りが浅くなります。食べ物の種類にもよりますが、就寝の2~3時間前には夕食を済ませるようにしましょう。

*** 激しい運動をする**・・・激しい運動は交感神経を刺激し体温を上げすぎるため、深い眠りを妨げる要因となります。筋トレなどの負荷の強い運動は就寝4時間前に切り上げましょう。

*** 熱いお風呂に入る**・・・42度を超える熱めのお風呂に入ると交感神経が刺激されるため、睡眠が浅くなります。38~40℃程度に長湯するのが最も理想的です。

*** 携帯やパソコンの画面を見る**・・・就寝1~2時間前には電気機器の使用はやめましょう。スマートフォンやパソコンから出るブルーライトは、交感神経を刺激し、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌を妨げてしまい、興奮状態をもたらします。

*** うたたねをする**・・・就寝前に仮眠をとると、睡眠欲求が無くなってしまいうため、深い睡眠をすることが出来ません。

*** 寝酒をする**・・・寝酒がストレスを和らげ、入眠を助ける働きをします。しかし、アルコールが分解されていくにつれて交感神経が優位になると、全体的に睡眠が浅くなります。





～快眠を導くために～



本を読む

寝る前に活字を読むことは、質の良い睡眠をとるのに有効的です。リラックス効果や記憶力の向上の効果がありません。

ストレッチをする

寝る前に軽くストレッチをすることで、副交感神経を刺激されます。一日の疲れをほぐし、肩こりや腰痛の緩和にもつながります。

温かい飲み物を飲む

質の良い睡眠をとるにはリラックスすることが大切です。ハーブティーやシナモンなど、香りのあるものは心を落ち着かせます。**※コーヒーや紅茶にはカフェインが入っているので控えましょう。**



～快眠に役立つ代表的な栄養素～



トリプトファン 眠りのホルモンを助ける栄養素

トリプトファンとは必須アミノ酸の一つで、体内で合成できない必須栄養素です。このトリプトファンは脳に運ばれると、鎮痛や催眠、精神の安定などに効果のある**セロトニン**という脳内物質をつくる材料となります。セロトニンにはメラトニン（睡眠ホルモン）の分泌を促す働きがあります。

⇒バナナ、豆乳や納豆などの大豆製品、チーズやヨーグルトなどの乳製品、青魚や赤み肉など。

ビタミン B6 セロトニンの合成に必要な栄養素

トリプトファンだけではセロトニンになりません。セロトニンの合成にはビタミン B6 も必要となります。トリプトファンとビタミン B6 が合成され、初めて催眠効果のある**セロトニン**になります。

⇒レバー、まぐろ、かつお、大豆製品、バナナなど。

*ギャバ (GABA) * リラックスして睡眠の質を向上させる栄養素

ギャバは体内に入ると、神経の興奮を抑制する神経伝達物質として活躍します。また、脳に働きかけて成長ホルモンの分泌を促し、内臓疲労の改善、睡眠の促進、記憶力や気分の改善をさせると言われています。

⇒玄米、緑茶、トマト、かぼちゃ、キュウリ、ジャガイモ、ぶどうなど。

❀メニュー紹介❀

【 シナモン豆乳 】 1人分

- ❀材料 豆乳・・・200ml
- はちみつ・・・ティースプーン1杯
- シナモン・・・ティースプーン1/2杯

❀作り方 ① はちみつとシナモンを混ぜ合わせる。

② カップに豆乳だけを入れてレンジで温める。

※バナナも加えても美味しいですよ♪

③ ①のはちみつシナモンと温めた豆乳を混ぜ合わせ出来上がり。

