



睡眠で守ろう！自分の健康



私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。さらに健康的で活動的な生活、病気の予防などを考えると、質の高い睡眠をとらなければなりません。私たちの生活は夜型化しており、日本人の平均睡眠時間は50年前に比べると約1時間も短くなっていると言われています。

睡眠が足りないとどうなるの？



厚生労働省健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若い世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は、朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門医に相談を。

「睡眠」は、事故や病気を防ぐ一次予防になる！
「良眠」のためには、「運動」「栄養・食事」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣を包括的に見直していくことが大事！

安眠のための 食事の役割！

★食事は寝る2～3時間前には済ませましょう。

空腹も満腹も安眠の妨げに繋がります。食事を腹八分でき、スムーズに消化活動を終わらせて、安眠につなげましょう。

★眠りに役立つと言われる食べ物！牛乳

牛乳に多く含まれるカルシウムは、イライラを沈め、気持ちを和らげ心地よい眠りを誘います。また、牛乳に含まれる誘眠作用のある必須アミノ酸の1つ、トリプトファンはセロトニン（神経伝達物質）の原料になります。さらにトリプトファンやセロトニンは認知症予防も言われています。コップ1杯のホット牛乳でゆっくりお休みになりませんか？



◇カフェインが含まれる食べ物・飲み物は控えめに！

コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれるものは覚醒作用があります。敏感な人は夕方からは控えた方が望ましいです。

◇アルコールをナイトキャップ代わりにしない。

アルコールは、寝つきを良くしますが、それは酔いによるもの。酔いがさめると逆に覚醒してしまいます。

カルシウム、トリプトファンを含む乳製品を料理に利用した1品です。

夏野菜のサラダ・ カテージチーズ風味



<材料>

- (1人分)
- トマト 40g / きゅうり30g / 玉ねぎ10g
 - セロリ 10g / カテージチーズ 大さじ1杯
 - a(オリーブオイル大さじ1/2杯/レモン汁大さじ1/2杯/食塩0.5g / コショウ適宜)

<作り方>

1. トマトは一口大に切る。きゅうりは輪切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。セロリは筋を取って斜め薄切りにする。
2. 1とカテージチーズをさっと混ぜ合わせ、aの調味料で和え、器に盛る。

栄養価：エネルギー：80kcal 蛋白質：2.5g 脂質：5.6g 食塩：0.5g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。