

睡眠と健康



睡眠は心身の疲労回復に大きな役割を担っています。現代人は、活動が夜型になりやすく、つつい睡眠時間が不足しがちに。自分の「睡眠」についてしっかり見つめ直して、質のいい眠りを手に入れましょう！

睡眠が大切なわけ

脳の休息

起きている間は、目や耳などから常に新しい様々な情報が脳に入ってきます。その脳を休ませるためには、外部からの刺激が入ってこない睡眠が必要です。



集中力と作業効率

よく眠れた翌朝は、気分がよく、気力が充実して、集中力と作業効率を上げることができます。



睡眠不足とストレスの悪循環

睡眠不足が続くとストレスが溜まりやすくなり、そして、ストレスがますます寝不足の要因に…

睡眠不足とストレスが互いに影響しあい、悪循環を引き起こしてしまいます。

あなたの睡眠力チェック！

あなたの生活であてはまる項目が多いほど、睡眠力が高いと言えます。

- 平日とくに眠気におそわれることはない。
- 毎日決まった時間に起きている。
- 朝起きると朝日を浴びている。
- 週に5日以上、1回30分以上のウォーキングなどの運動をしている。
- 夕方から夜に、シャワーではなく風呂に入っている。
- 寝酒に頼らない。
- ストレスはためないほうだ。

記憶の定着

日中に経験した雑多な情報を整理して、記憶を定着させるという作業を行います。物忘れが多い、考えがうまくまとまらない人は、睡眠不足が原因の可能性もあります。



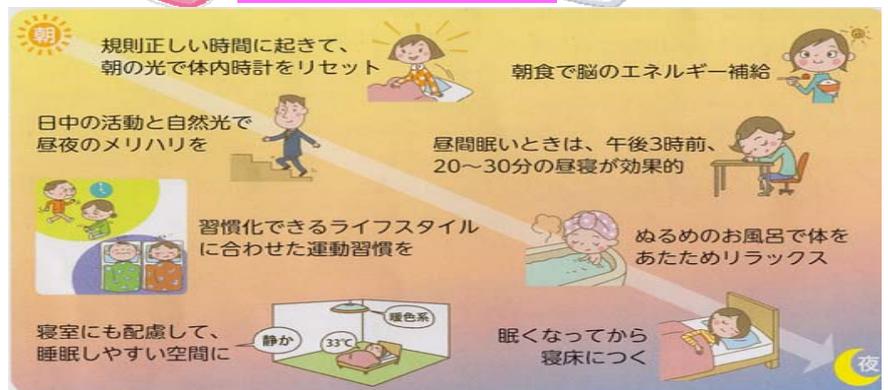
病気に対する抵抗力

睡眠不足になると、抵抗力が低下し、風邪などにかかりやすくなります。また睡眠の質は、高血圧・高血糖など生活習慣病にも影響することが分かってきています。

疲労を回復

成長ホルモンは、成長を促すだけでなく、傷ついた細胞を修復して疲労回復を進める働きがあり、睡眠時に分泌されます。よく眠れた翌朝は、お肌の調子も良くなります。

～睡眠をとる工夫を～



睡眠指針12か条パンフレット参照

質の良い睡眠のための食事のコツ

安眠にかかわるアミノ酸の利用



■「トリプトファン」

朝ごはん、たんぱく質源の食品(肉類・魚類・卵類・大豆製品・乳製品)を食べることによってトリプトファンを摂取することができます。日中が生き生きと過ごせ、プラス日中に運動をすることで夜よく眠れることにつながります。

★特に卵、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆腐などの大豆製品、肉、魚などに多く含まれています。



■「ギャバ」(GABA)

ストレスを緩和し、精神安定をもたらすことで睡眠の質の向上へ。

★米、お茶、野菜などに含まれ、特に発芽玄米、スプラウトに多く含まれています。



■「グリシン」

良質な睡眠に導く、睡眠誘導アミノ酸と言われています。

★天然の食材に多く含まれ、特に甲殻類、魚介類に多く含まれています。



★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なります。食事を腹八分でとり、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。

キャベツの樂ごもり卵

今月のレシピ

～チーズ風味～

トリプトファンなど必須アミノ酸が豊富な卵、チーズとβカロテンやビタミンCがたっぷりの野菜がきちんととれる朝食におすすめの一品です。



＜材料＞

(1人分)

卵 1個 / ピザ用チーズ 大さじ1杯 / キャベツ 1枚
人参 中1/6本 / アスパラガス 1本 / オリーブ油 適宜
a(塩・コショウ 適宜) / 水 大さじ1杯



＜作り方＞

1. キャベツはせん切りにする。人参は皮をむいて細めのせん切り、アスパラガスは1cm幅の斜め切りにする。
2. フライパンに油を敷いて①をフライパンの中心に寄せてくぼみを作り、卵を割り入れる。上にチーズを散らし、水大さじ1杯を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
3. ②の卵黄が半熟状態になったら、aの調味料で調味し器に盛る。

栄養価;エネルギー:174kcal 蛋白質:9.6g 脂質:12.9g 食塩:0.7g

鹿児島厚生連病院

健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
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。

