

# 南山堂 栄養通信



臨時号  
No. 8



## 臨時号

## 睡眠と食事について

日本人は世界で最も睡眠時間が短いとされています。特に、就労者や家事・育児の負担の多い女性は睡眠時間が短いです。慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下・記憶力衰退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌など自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。良質な睡眠をとり、規則正しく健やかな生活を送りましょう！



# 良質な睡眠とは

睡眠は体質や性別、年齢など個人的な要因に影響されるため、どれくらい寝たらよいかという明確な基準はありません。最適な睡眠時間は6~8時間と言われていますが、これは体質や生活によっても変わります。たくさんの睡眠時間を確保すればよいというわけではなく、朝スッキリ起きられる、疲れが取れている、日中眠くならないなど日々の活動のしやすさが睡眠の質に影響します。

## 睡眠不足の影響



慢性的な睡眠不足が続くと、ホルモンの分泌や自律神経機能の働きに影響を与え、生活習慣病へとつながっていく可能性があります。例として、以下のものがあげられます。

### メタボリックシンドローム



睡眠不足になると食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌は減少し、食欲を高めるホルモン（グレリン）の分泌は促進するため、食欲が増大します。体内では、全身の細胞のメンテナンスや新陳代謝に関わる成長ホルモンが分泌されています。この成長ホルモンは、深い睡眠の時に多く分泌され、眠りについてからの3時間に集中的に現れます。睡眠不足は、この成長ホルモンの分泌不足でメタボ体質が進んでしまう可能性があります。

### 高血圧



日中の活動時は交感神経が優位に働き、就寝中やリラックスしている時は副交感神経が優位に働きます。しかし、睡眠不足や睡眠障害などが続くとこの自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経が乱れることによって寝ている間は副交感神経が優位のはずが交感神経が優位になってしまい、目が開いていなくても脳が覚醒し、睡眠中も日中と同様の血圧となり、結果として高血圧を招いてしまうことがあります。

### 糖尿病



睡眠不足により糖質コルチコイド（血糖を上昇させるホルモン）の過剰分泌が起こります。その状態が続くことでインスリンの分泌が悪くなり、血糖コントロール不良を招くと言われてれています。



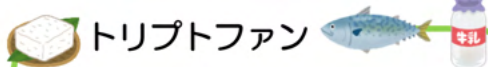
慢性的な睡眠不足は、生活習慣病だけでなく疲労回復や記憶の整理、修復・成長を遅らせたり妨げたりします。





# 睡眠を促す栄養素

栄養素については、  
栄養通信Vol.16も参考  
してみてください！



## トリプトファン

体内で生成されない栄養素で、食べ物から摂取しなくてはならないアミノ酸です。

青魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。

トリプトファンは睡眠のリズムを作るセロトニンやメラトニンの合成に必要です。



## グリシン

グリシンは肉、魚介類に含まれており、血管を拡張させ、表面体温の上昇を促すことで体の中心温度を下げます。

体は眠りに入ろうとすると、体の内部の温度を下げるので自然な睡眠を導く効果があると言われています。



## GABA

アミノ酸の一種で、抗ストレス作用や神経の興奮を静める作用があります。

発芽玄米、トマト、なす、納豆などに多く含まれています。



## ビタミンB6

ビタミンB6は、たんぱく質をアミノ酸に分解する機能を持っており、GABAやセロトニン、メラトニンの生成をサポートします。

ビタミンB6は まぐろやかたお、鶏肉、バナナに多く含まれています。

# 睡眠の質を向上させるために

## ①規則正しい生活を

体内には、日中に多く分泌されるセロトニンと夜間に多く分泌されるメラトニンというホルモンがあります。セロトニンはメラトニンの原料であり、日中に適切な量が分泌されると夜にメラトニンを作りやすくなります。これらは自分の意志でコントロールできないため、規則正しい生活を心掛け、体内のリズムを整え、より良い睡眠に繋げましょう。

朝食は簡単なもので良いので脳のエネルギー源として糖分補給をしましょう。消化活動が睡眠を妨げるため夕食は就寝の3時間前までに済ませ、夜食や就寝に近い時間での食事は消化の良いものを摂取するなど規則正しい生活と食習慣を身につけましょう。コーヒーや緑茶、チョコレートなどカフェインを含む飲食物は覚醒作用があり、敏感な方は就寝の5～6時間前から控えましょう。

## ②適度な運動を行う

習慣的なウォーキングやジョギング程度の軽い運動は、寝付きを良くする効果が期待できます。寝る3時間前くらいの運動が特に良いと言われています。

## ③就寝2～3時間前はリラックスを

就寝2～3時間前の入浴で、体温上昇やリラックス効果を得られ睡眠に入りやすくなります。しかし、42℃以上の高温でのシャワーや入浴は交感神経を活発にさせてしまうため注意が必要です。



# 睡眠向上！大豆製品を使用した温かいレシピ



## 豆腐とミルクのポタージュ

1人分：192kcal

〈材料 2人分〉

- ・絹ごし豆腐 1/2丁（豆乳の場合100ml）
- ・じゃがいも 小1個
- ・玉ねぎ 中1個
- ・ソーセージ 1本（約7cm）
- ・牛乳 200ml

- 〔A〕
- ・塩 小さじ 1/4
  - ・こしょう 少々
  - ・オリーブオイル 小さじ1



- ・鶏がら顆粒スープの素 小さじ1/4
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・パセリ 少々（お好みで）

〈作り方〉

- ① ペーパータオルで豆腐の水気を切り、ボウルに入れる。Aを加え、滑らかになるまで泡だて器（なければスプーン）で混ぜる。
- ② じゃがいもは1cm角、玉ねぎはみじん切り、ソーセージは輪切りにしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイル 小さじ1を熱し、じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージを中火で火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら①と鶏がら顆粒スープの素、牛乳を加え、ふつふつしてきたら火を止める。（豆乳を使用する場合は、牛乳の後に豆乳を加える）
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らして完成。

牛乳と豆腐は、脳をリラックスさせる働きがあるセロトニンを合成するアミノ酸（トリプトファン）を含む食材です。また、牛乳には脳をクールダウンさせて、体温を下げる働きがあるアミノ酸（グリシン）を合成するセリンが含まれており、質の高い睡眠には効果的な栄養素です。

1人分：157kcal



## エビとホタテの豆乳味噌スープ

〈材料 2人分〉

- ・玉ねぎ 中1/2個
  - ・ほうれん草 2株
  - ・しめじ 1/2株
  - ・むきえび 10尾
  - ・ホタテ 80g
- 
- ・サラダ油 適量
  - ・豆乳 240ml
  - ・顆粒和風だし 小さじ1/2
  - ・合わせ味噌 大さじ1

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は一口大に切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐして子房に分けておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎを中火で3分ほど炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、しめじ、むきえび、ホタテを入れて炒め、火が通ったらほうれん草を軽く炒める。
- ④ 全体に火が通ったら豆乳、顆粒だし、味噌を加え、弱火で3分ほど煮て完成。

えびやホタテには表面体温を上げ、深部体温を下げる働きのあるグリシンが多く含まれています。えび、ホタテは冷凍のものでも良いです。具を変えたり、パスタを入れてみたりしてアレンジをしてみても良いです◎