

コンパスウォーク通信 第13弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太朗が紹介する

〈口腔機能向上加算資料〉

「睡眠の質を上げる食事について」

NHKの国民生活時間調査によると、近年の日本人の睡眠時間は減少傾向にあり、働き盛りの40代、50代では男女共に平日の睡眠時間が6時間台に減っています。

現代人の睡眠の満足度が低くなっており、その要因として、加齢、ストレス、生活リズムの乱れ、睡眠圧の低下などがあげられます。

より良い睡眠を得るために生活習慣以外にも食生活の改善が大切です。

今回は、睡眠の質を上げるのに効果的な食事や食べ物、おススメレシピまで紹介いたします。

この記事を読んで、睡眠不足をふせぎましょう！



「不眠の原因とは？」

「加齢による睡眠の質の低下」



加齢に伴い睡眠時間は短くなり、深い眠りであるノンレム睡眠の余波睡眠量も徐々に減少します。

「ストレスや不安は覚醒度を上げる」



日光を浴びる時間が減り、セロトニンが不足すると、慢性的ストレスや疲労、イライラ感、向上心の低下、不眠といった症状がみられます。

「生活リズムの乱れ」



昼夜を問わない生活だったり、パソコンやスマートフォンなどの液晶画面のブルーライトも睡眠に影響を及ぼし生活を乱します。

「睡眠圧の低下」



歳を重ねると行動が最適化され、ストレスや失敗が減る一方で、脳や体の負荷がかかっていない為、睡眠時間や深い睡眠を必要としなくなってしまいます。

「睡眠を促進する食品ってどんなものがあるのか？」

以下のような食事は睡眠の質を向上させる効果が高い栄養素です。

トリプトファン



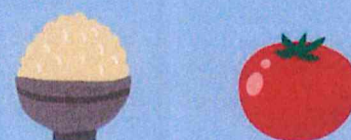
豆腐 納豆
幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成を助けて、精神の安定に深くかかわります。

グリシン



エビ ホタテ
グリシンは睡眠のリズムを整え深い睡眠に導きます。

GABA



玄米 トマト
脳内の血流を活発にし、興奮を抑え、心身をリラックスさせる働きがあります。

マグネシウム



アサリ わかめ
レニンという睡眠に係るホルモンの働きに関わっています。

「不眠」解消の食べ合わせ
組み合わせ



オートミール

卵

卵にはたんぱく質を多く含む他の食品に比べて、トリプトファンが豊富です。効率よく精神や睡眠の調子を整えてくれます。オートミールの原料となるオーツ麦は、体内のインスリン分泌を促します。血糖値を穏やかに上昇させるので自然に眠くなり、オーツ麦に含まれるメラトニンが体をリラックスさせてくれます。

おすすめメニュー <オートミールチャーハン>



レシピ

- ①オートミールを耐熱容器に入れて、水を加えて電子レンジ(500W)で1分間加熱して米化します。
- ②小ねぎ、創味シャンタン、ごま油、コンソメを加えて混ぜます。
- ③卵を割り入れて軽く溶かして、全体にダマがあればはぐしておく。
- ④再度電子レンジで1分30秒加熱し、ほぐしてから再度仕上げ用としてごま油と黒コショウをかけます。

材料(1人分)

- ・オートミール・30g
- ・創味シャンタン・小さじ1
- ・卵・1個
- ・コンソメ・ひとつまみ
- ・水・50ml
- ・小ねぎ・お好み
- ・ごま油・少々
- ・黒コショウ・お好み

「不眠」解消の食べ合わせ
組み合わせ



バナナ

ココア

バナナにはトリプトファンが多く含まれた食材です。神経伝達物質であるセロトニンの原料になり、これが不足すると、精神的に不安定なって気分が沈みやすくなり、不眠の原因になります。ココアにはテオブロミンという成分が含まれており、自律神経を整えることを通して、睡眠の質を高めてくれる効果があります。

おすすめメニュー <バナナとココアのスムージー>



レシピ

- ①ミキサーに、バナナ、豆乳、ココアパウダー、きな粉、すりゴマ、ハチミツを入れて攪拌します。
- ②グラスに注ぎ、上に輪切りにしたバナナ(分量外)やミントを適量飾る。

材料(2人分)

- ・バナナ・1本
- ・豆乳・300ml
- ・ココアパウダー・大さじ1
- ・きな粉・大さじ1
- ・すりゴマ・大さじ1
- ・ハチミツ・大さじ1
- ・ミント・適量

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士

運動の習慣は夜の熟睡を促します。軽く汗ばむ程度の適度な運動を定期的に行うよう心がけましょう。

運動するタイミングについて...

就寝時間に近いときに運動すると目が覚めるという体験はありませんか？
良い眠りのためには、運動する時間帯に注意が必要です。
有酸素運動をするときは、就寝時間の1~2時間前までに終了してください。
運動することで体温が上昇しますが、30~90分経過すると徐々に体温が低下していきます。
このときの体温の下がりが、入眠を助けます！