

質の良い睡眠できていますか？

日本人の平均睡眠時間は、昭和45年以降減少しており4～5人に1人、睡眠障害があると報告が上がっています。

健康の三本柱の栄養、運動、休養(睡眠)の“休養(睡眠)”について考えてみましょう☆

☑睡眠チェックシート

当てはまるものにチェックを付けてみましょう♪

- 運動をする機会が少ない、もしくは全くない
- 朝食は摂らない
- 入浴はシャワーで済ますことが多い
- 寝る直前まで、テレビやスマートフォンを見ている
- 電気をつけて寝る
- 就寝前に、コーヒーや紅茶やコーラや栄養ドリンクなどを飲む
- 就寝前に、喫煙や飲酒をする
- 寝床に入ってなかなか寝られない
- 睡眠中に激しいいびき、呼吸停止、手足のびくつきやむずむず感、歯ぎしりのいずれかがある
- 日中強い眠気がある
- 休日はいつもより、2～3時間遅く起きる



・・・チェックは何個つきましたか？

☑が多い程、より良い睡眠がとれていない可能性があります。
出来るだけ☑つかないような生活を心がけましょう。

☆適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し途中で目が覚める回数を減らすことにつながります。

☆しっかり朝食を摂ることは、朝の目覚めを促します。

☆入浴は、ぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。
リラクセスした状態に移り、やがて睡眠に入ることができます。

☆明るい色は目を覚ます作用がある為、寝室は暗くするか自分が不安にならない程度の暗さにすることが大切です。

☆就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり睡眠を浅くしたりする可能性がある為、控えた方が良いでしょう。

カフェインが含まれる食品

コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク

どうしても飲みたいときは…

カフェインレスやノンカフェインコーヒーを選んで飲みましょう☆

☆アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、途中で目が覚める作用があります。また、ニコチンには覚醒作用があり、就寝前の喫煙することで入眠を妨げ、睡眠が浅くなり熟睡感が得られなくなります。

☆寝床で過ごす時間が長いと、眠りが浅くなり夜中に何度も目覚めるようになってしまいます。寝床に入ってなかなか寝られない場合は、一旦寝床を出てリラックスし、眠たくなったら寝床につくとよいでしょう。朝起きる時間は遅らせず、出来るだけ一定時刻に起床しましょう。入眠時間が徐々に安定していくでしょう。

☆睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群、睡眠中の手足のピクつきや歯ぎしりなどの症状は、専門家に相談し治療しましょう。

健康づくりのための睡眠指針 2014 厚生労働省 参照

食材にも快眠をサポートしてくれるものもあります。献立に取り入れてみましょう☆

❖快眠の為のアミノ酸を含む食材❖

名称	働き	食品例
グリシン	食品添加物許可されています。睡眠改善、抗うつ、美肌を助けます。血管を広げ血流を増やし、ノンレム睡眠(深い眠り)を増やします。	ゼラチン、肉、ホタテ、エビかになどの魚介類
トリプトファン	トリプトファンは神経伝達物質の“セロトニン”の原料です。セロトニンが睡眠ホルモン“メラトニン”の分泌指令をすることで眠気が出てきます。	カツオなどの魚介類や肉類(特に赤身やレバー) チーズやヨーグルトなどの乳製品、卵、木綿豆腐など
オルニチン	アミノ酸のアルギニンから作られる。アルギニンは肉類、ナッツ、大豆、玄米、レーズン、エビ、牛乳などに含まれます。	アルギニンの含まれる食べ物(ナッツ、大豆、玄米、レーズン、エビ、牛乳など)

ビタミン B6(赤身の魚・肉類・レバー・豆類・果物)と一緒に食べると吸収率 UP! ☆



Smile ★健康食レシピ～快眠メニュー～

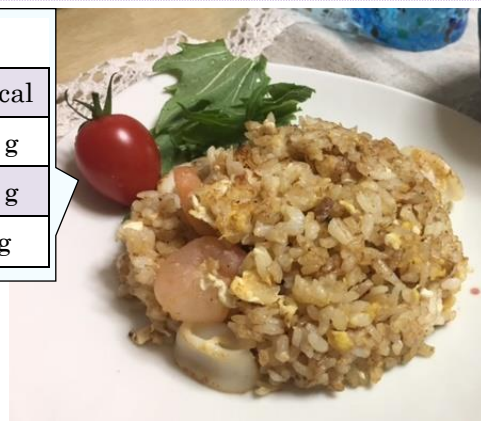
■魚介の玄米チャーハン(2人分)

材料：冷凍シーフード(解凍する)…100g
 玄米ご飯…200g
 卵…1個

【合わせ調味料(☆)】

☆鶏がらスープの素…小さじ1
 ☆清酒、みりん、薄口しょうゆ…各小さじ1
 ☆食塩…ひとつまみ
 ごま油…小さじ1・1/2
 水菜…1本(10g) ミニトマト…1個

1人分	
エネルギー	306 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	10.2 g
食塩	1.6 g



作り方：

- ①フライパンにごま油をひき強火にかけ温まったらシーフードを炒める
 玄米ごはんを加えて更に強火で炒める
- ②①に火が通ったら中火にして合わせ調味料を全体になじむように回し入れる
- ③再び強火にし、仕上げに溶き卵を回し入れ手早く炒める 水菜、プチトマトを盛付ける

★ポイント★ 海老、ホタテ、かに、いか などの魚介類には、睡眠の質を高める“**グリシン**”が豊富に含まれています。

■高野豆腐と小松菜の味噌汁(2人分)

材料：小松菜…1本(50g)
 高野豆腐…16g
 だし汁…260ml
 みそ…小さじ2/3(12g)

1人分	
エネルギー	103 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	5.6 g
食塩	0.9 g



作り方：

- ①小松菜…きれいに洗い、3cm位の長さに切る
 高野豆腐…水につけ浸水させてから、さいの目に切る
- ②だし汁を煮立て、小松菜と高野豆腐を入れる
- ③小松菜が柔らかくなったら、味噌をこし入れ、すぐに火を止める

★ポイント★ 高野豆腐には“**アルギニン**”が豊富に含まれています。アルギニンは体内でオルニチンをつくり、疲労回復(主に精神面)させるので、深い眠りに導きます。

■バナナと桃缶のジュース(2人分)

材料：バナナ…1本 白桃缶詰…20g
 豆乳(または低脂肪牛乳)
 …1・1/2カップ

1人分	
エネルギー	147 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	5.7 g
食塩相当量	0.16 g



作り方：

- ①バナナ、白桃は小さく切り、材料を全てミキサーにかける

★ポイント★バナナには“**トリプトファン**”が豊富に含まれています。トリプトファンは体内で合成できないので、食事から摂る必要があります。1日推奨量200mg～(上限：6,000mg)
 豆乳200ml, 卵1個, いか100g, えび50g…各100mg含/かつお・まぐろ各100g…各300mg含

ピックアッポTC

安眠の為には、寝る2～3時間前にぬるめのお風呂につかると良いといわれています。身体を温めて、リラックスした時間を過ごすことが大切だからです♪
そこで今回は、リラックスするグッズの紹介です☆ **お取り寄せになる場合もあります☆**

◎目元・首肩あたため商品

天然蒸気の温熱で1日働いた目の奥や首肩を温め、心までほぐします。

レンジでチンして繰り返し使えるタイプです☆



◎しょうが湯

様々な種類のしょうが湯がありますが、どれも生姜の成分“ショウガオール”が含まれています。

ショウガオールは身体を芯から温める効果があります。身体が温まると安眠につながります。

自分が飲みやすい商品を選びましょう☆



◎鼻腔拡張商品

鼻腔内を広げることで呼吸がしやすくなります。

呼吸がスムーズになることで、安眠につながります。



※写真は一例です。

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、
お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●) 管理栄養士 川畑 (若井)