

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.103

特集：睡眠について
レシピ：快眠 かきたま味噌汁
(減塩)



Smile

えがおの保険薬局

睡眠について

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要です！

年代別、睡眠の質の改善ポイント

- 高齢者…**床上時間が8時間以上にならないことを目安に**、必要な睡眠時間を確保しましょう
日中は活動的に過ごしましょう
食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高めます
- 成人…適正な睡眠時間には個人差がありますが、**6時間以上を目安**として必要な睡眠時間を確保しましょう
睡眠の不調・睡眠休養感が低いと感じる場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう
食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高めましょう
- こども…**小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間**を参考に睡眠時間を確保しましょう
朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避けるようにしましょう




◆睡眠に影響を及ぼす代表的な嗜好品の摂取が睡眠に及ぼす影響について

①カフェイン

1日のカフェインの摂取量合計は**400mgを超えないように**
さらに、カフェインはむずむず脚症候群や睡眠時歯ぎしりなどの睡眠障害を発生・悪化させるリスクを有しているとの報告があります

表1 飲料中のカフェイン量

食品名	カフェイン濃度	備考
コーヒー	60mg/100ml	抽出方法；コーヒー粉末 10g/熱湯 150ml 
インスタント コーヒー(顆粒製品)	57mg/100ml	抽出方法；インスタントコ ーヒー2g/熱湯 140ml
玉露	160mg/100ml	抽出方法；茶葉 10g/60℃ の湯 60ml、2.5分
紅茶	30mg/100ml	抽出方法；茶 5g 熱湯 360ml、1.5~4分
せん茶	20mg/100ml	抽出方法；茶 10g/90℃ の湯 650ml、0.5分
ウーロン茶	20mg/100ml	抽出方法；茶 15g/90℃ の湯 650ml、0.5分
エナジードリンク 又は眠気覚まし用 飲料(清涼飲料水)	32~ 300mg/100ml (製品 1本あたり で36~150mg)	製品によってはカフェイ ン濃度および内容量が異 なる

②アルコール

(文献4, 31, 36を参考に作成)

アルコール(エタノール)は一時的には寝つきを促進し、睡眠前半では深い睡眠を増加させます



しかし、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、飲酒量が増加するにつれて中途覚醒回数が増加することが報告されているので注意です

③ニコチン

たばこに含まれるニコチンは覚醒作用を有しており、睡眠前の喫煙は、入眠潜時の延長(寝つきの悪化)、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少をもたらします



その他、気を付けたいこと

- 体内時計の調節の為に、しっかり朝食を摂り就寝直前の夜食を控える
- 速やかな入眠を得るために、**就寝前の約1~2時間前に入浴**する
- **中強度の運動**(息が弾み汗をかく程度で、散歩や野外でのウォーキング、軽い筋力トレーニング、掃除機をかけるなどの身体活動)~高強度の運動を1日60分程度、習慣化させる



→主観的な睡眠の質や入眠潜時や睡眠時間、睡眠効率を改善します

眠りを助ける「トリプトファン」は、日中「セロトニン」になりますその後、「メラトニン」となって眠りを誘い、ぐっすりと睡眠をとることが出来ます。

参考：メラトニン | e-ヘルスネット(厚生労働省)

朝食時に肉や魚、大豆製品、卵、乳製品といった良質なたんぱく質をしっかり摂ると良いでしょう。

レシピ 快眠 かきたま味噌汁(減塩)

材料(2人分)

- 味噌…大さじ1
- 牛乳…大さじ1
- かつおだし…300ml
- ※だし入り味噌の場合は、水 300ml
- しめじなどのきのこ類…1/4株
- 卵(Mサイズ)…2個
- ねぎ(小口切り)…40g(1/3本)



作り方

- ① 牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る
- ② だしで、きのこなどの具材を煮る
- ③ 火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く
- ④ 再加熱し、溶き卵をゆっくりと細長く流し入れる

★具材には、卵の他サバ缶などの缶詰を使用して時短調理しても良いでしょう

☆プラスポイント☆

味噌に牛乳を加える事で、コクが出て味噌の量を減らすことができ、減塩にもつながります。

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