

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2021.7

食生活と睡眠

食事と睡眠の関係を知って良質な睡眠を！



取り扱い薬局

良質な睡眠のためのポイント！

良質な睡眠には温度や湿度などの調整や、心身のリラックスなど様々な要素がありますが、ここでは主に食事や生活のポイントを見てみましょう。

食事編

！ しっかり朝食をとる

単に食べるだけでなく、内容も重要です。パンとコーヒーだけでなく、主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン・ミネラル)が揃った食事をとりましょう。



！ 就寝前のカフェインを控える

カフェインには覚醒作用があるため就寝前のコーヒー、紅茶などは控えましょう。ノンカフェインの麦茶やハーブティーなら問題ありません。



！ 寝酒はしない

寝つきをよくするために寝酒をする人がいますが、お酒は眠りを浅くするため、睡眠の質を下げてしまいます。



生活編

！ 朝日を浴びる

朝日を浴びるタイミングは「起床直後」が最も良いとされています。朝、暗いままの寝室で長時間過ごすと、体内時計のリセットがうまく行えません。



！ 適度な運動

日中に適度な運動を行うことで夜中に目が覚める割合が減り、熟睡感が得られます。



！ 夜更かしはしない

寢床に入ってから携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すると目が覚めてしまい、夜更かしの原因になります。



「しっかり朝食」と言っても朝は忙しい……



＼そんな方へ／ 簡単レシピのご紹介

主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン・ミネラル)が揃っていれば、1品料理でもバランスがとれます。ここでは、主菜と副菜を兼ねた1品料理をご紹介します。市販の「塩こんぶ」を味付けに使い、フライパン1つですでできる時短レシピです。ぜひお試しください！

厚揚げと野菜の塩こんぶ炒め

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
258 kcal

塩分
1.8 g

たんぱく質
17.5 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

調理時間 10分



材料(2人分)

- 厚揚げ …………… 1丁(270g)
- パプリカ(赤) …………… 1個
- いんげん(冷凍でも可) …………… 10本
- 油 …………… 小さじ1
- 塩こんぶ …………… 20g

作り方

- 1 厚揚げは食べやすい大きさに切ります。パプリカはヘタと種を除いて乱切りに、いんげんは2cmの長さに切ります。
- 2 熱したフライパンに油をひき、厚揚げとパプリカを入れて中火で炒めます。
- 3 さらにいんげんを加えて炒めます。
- 4 火を止めて塩こんぶを加え、全体的に混ぜ合わせてできあがり。

食生活と睡眠

食事と睡眠の関係を知って良質な睡眠を！

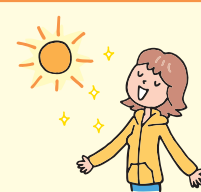
睡眠不足や不眠は疲労回復を遅らせたり、生活習慣病発症のリスクを高めます。今回は、良質な睡眠をとるための食生活のヒントをご紹介します。

体内時計のリズム

体内時計は覚醒と睡眠のリズムをつくっています。本来私たちの身体に備わっている体内時計は約24.2時間と言われており、朝の光や食事で体内時計をリセットしています。そのため、睡眠リズムを整えるには、朝起きたときに日の光を浴びてしっかり朝食をとることが重要です。

朝

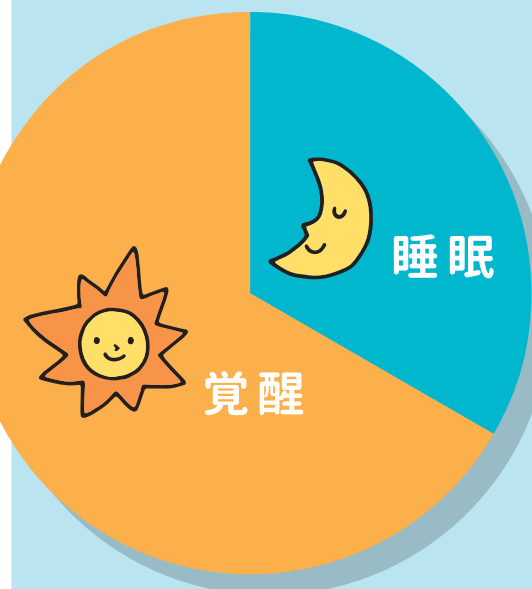
体内時計をリセット



朝日を浴びる



しっかり朝食をとる



睡眠Q & A

Q



1日に必要な睡眠時間は
何時間ですか？

A

個人差はありますが、一般的には6時間以上、8時間未満程度と考えられています。年齢を重ねるにつれ、睡眠時間は少し短くなりますが、これは自然なことですので問題ありません。「日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠」が一番良いでしょう。

Q



寝床についても
なかなか眠れないときは
どうしたら良いですか？

A

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目がさえてしまいます。一旦寝床を出てリラックスできる音楽などで気分転換し、眠たくなってから再度、寝床に就くようにすると良いでしょう。寝床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。



こんなときは専門家に相談を！

寝つけない、熟睡できない、十分に眠っても日中の眠気強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて自らの工夫だけでは改善しない場合は、専門家に相談することが重要です。睡眠薬は医師・薬剤師の指示に従って使用しましょう。