



睡眠について

あなたは最近よく眠れていますか？睡眠は食事や運動といった生活習慣と同じように健康に深くかかわっています。睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康に影響を及ぼします。

睡眠のはたらき

睡眠には、1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があります。また、傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりと、体のメンテナンスも行われています。さらに、日中に見たことや学習したことを脳に定着・整理すること、感情をコントロールすることも睡眠の役割です。このように、睡眠は様々な機能を回復させるのに欠かせないことです。

脳や身体の休養	疲労回復
免疫機能の活性化	記憶の定着・整理
成長ホルモンの分泌	感情の整理
生活習慣病の予防	集中力や注意力の向上

良い睡眠とは

- 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりしている
- 必要な睡眠時間が取れており、日中に眠気に困ることや居眠りすることがない
- 途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる
- 朝は気持ちよくすっきりと目覚める
- 寝床についてから、時間をかけずに入眠できる
- 睡眠で熟眠感が得られる
- 日中、過度の疲労感がなく満足度が得られる



必要な睡眠時間は？

働く世代にとって必要な睡眠時間は**6～9時間**が目安といわれています。ただし、必要な睡眠時間には個人差があり、年齢や季節、日中の活動量、体調などによっても変わります。同じ睡眠時間で疲れがとれる人もいれば、寝不足と感じる人もいます。

“日中の眠気で困らない程度の睡眠時間が確保されている”
“朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚がある”
ことが大切！



睡眠不足が続くと

睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康に影響を及ぼし、さまざまな形で生活に支障をきたします。

免疫力の低下

睡眠中は免疫細胞が活性化するため、睡眠不足は免疫力の低下につながります。その結果、風邪などの感染症にかかりやすくなります。



太りやすくなる

睡眠不足の状態では、食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、反対に食欲を高めるホルモンの分泌が増えるため、太りやすくなります。

生活習慣病リスクの増加

ホルモンの分泌が乱れ、血圧や血糖値に悪影響を及ぼし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

集中力・判断力の低下

寝不足の状態では日中頭がぼーっとしたり、強い睡魔に襲われることが集中力や判断力の低下につながります。また、記憶の定着が十分に行えず、記憶力が低下しやすくなります。

体の不調が起こりやすい

睡眠不足により自律神経のバランスが崩れ、その結果、頭痛やめまい、耳鳴り、倦怠感などの不調が引き起こされます。

感情のコントロールがしにくい

脳の感情をコントロールするはたらきが低下することにより、イライラ、落ち込み、意欲の低下などが起こりやすくなります。



<裏面もご覧ください>

質の良い睡眠を得るために



朝

- ・同じ時間に起き、朝日を浴びて体内時計をリセット
- ・朝食で脳のエネルギー補給

昼

- ・短時間の昼寝が効果的
15～20分程度の昼寝は、午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。
- ・定期的な運動習慣
運動することで、脳の温度が上がり、その後に温度の低下が急速に起こるため、眠りにつきやすくなります。夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動が効果的です。就寝直前の運動や激しい運動は体を興奮させてしまうので控えましょう。



夜

- ・入浴は就寝の2～3時間前が理想的
- ・就寝前はリラックスする
音楽、アロマ、アイマスクなど、好みのリラックス方法で心身を休めましょう。
- ・眠くなってから床に入る
眠気が訪れていないにもかかわらず無理に眠ろうとすると、寝つけないことを必要以上に悩んだり、日中の悩み事を寝床に持ち込み、余計に寝つけなくなります。



寝る前のNG習慣

・食事

消化活動が睡眠を妨げてしまいます。食事は寝る2～3時間前までにするようにしましょう。

・コーヒーや緑茶、たばこ

カフェインやニコチンには覚醒作用や利尿作用があります。そのため眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きる原因にもなります。敏感な人は就寝5～6時間前から控えた方がよいでしょう。

・寝酒

眠りを浅くしてしまい睡眠の質を下げることになります。

・スマホやテレビ

夜にブルーライトを浴びると睡眠ホルモンの分泌が抑制されます。寝る1時間前くらいから使用は控えましょう。

栄養コーナー → ストレスを緩和する栄養素で5月を乗り切ろう！

新年度が始まって約1か月。ストレスが溜まってなんとなく体調が悪かったり無気力になったりと、この時期に起こる不調のことを一般的に5月病と呼びますが、そんな5月を少しでも元気に乗り切るための食生活のポイントをご紹介します！

ストレスの緩和に摂りたい栄養素

- ・ストレスを感じたときに大量に消費される・・・たんぱく質、ビタミンC、ビタミンB群
- ・不足すると神経を興奮させ、イライラの原因に・・・カルシウム、マグネシウム
- ・脳の神経伝達物質「セロトニン」の材料となり、気持ちを落ち着かせる・・・トリプトファン



日々の食事で上手に取り入れるには！

主食	主菜	副菜	おやつはコレ！
<ul style="list-style-type: none"> ■筋肉や神経の疲れを和らげるビタミンB₁や、マグネシウム豊富な玄米や胚芽米のごはん、オートミールがおすすめ。 ■麺類を選ぶなら、たんぱく質、ビタミン、ポリフェノール等が豊富で栄養満点な蕎麦もおすすめ。 	<ul style="list-style-type: none"> ■納豆や豆腐などの大豆製品、魚、鶏むね肉やササミなど、高たんぱく低脂質がポイント！ ■魚の中でもたんぱく質の代謝に必要なビタミンB₆を含むカツオ、マグロ、サケがおすすめです。 ■特にカツオや大豆製品はトリプトファンを豊富に含みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■食物繊維やビタミンが豊富な野菜を使った料理を。ビタミンCを効率よく摂るなら生野菜か、レンジで温野菜にすると損失が少なくなります。 ■さらにモロヘイヤやチンゲン菜、小松菜にはカルシウムが豊富！ 	<ul style="list-style-type: none"> ■トリプトファンやカルシウム豊富なヨーグルト等の乳製品、ビタミンC豊富な果物がおすすめ。 ■ストレスによる細胞の酸化を防ぐ抗酸化物質を多く含むココアやチョコレート、ブルーベリー、ぶどうもおすすめ。

時短簡単☆朝食レシピ



疲れている時こそ、朝食をしっかりとして免疫力を上げていきましょう！今回は食物繊維やビタミンB1、ミネラルが豊富なオートミールを使ったレシピをご紹介します。

材料(1人分)

- ・オートミール 30g
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2～1杯
- ・シーチキン(ノンオイル) 1缶
- ・水 200cc
- ・オリーブオイル 小さじ1杯程度

作り方

耐熱容器にオートミール、水、コンソメ、シーチキンを加えよく混ぜる。電子レンジ600wで2分加熱し、最後にオリーブオイルを回しかけて完成☆

