



12月 睡眠の質を高める食生活の工夫

寝つきが悪い、朝にすっきりと起きられない、眠りが浅くて疲れが取れないなど、睡眠に関してのお悩みをお持ちではありませんか？質の高い睡眠は心身の休養のために欠かすことができませんが、日々の忙しさに追われてしまうと、睡眠不足が慢性化してしまいがちです。

寝る前にスマホやPCを見ないようにする、朝に太陽の光をしっかりと浴びるなどの生活習慣も深く関係しますが、食事を整えてより良い睡眠が取れるようにしていきましょう。

快眠のための食事ポイント

① 毎食にトリプトファンが多く含まれる食材を摂る

睡眠と覚醒のリズムを調節するホルモンであるメラトニンは、アミノ酸の一種であるトリプトファンを原料に体内で合成されています。トリプトファンは乳製品、大豆製品、卵、肉、魚に多く含まれているので、毎食にこれらの食品を摂ることが質の高い睡眠に繋がるとされています。特に朝食は簡単に済ませてしまいがちですが、卵・納豆・ヨーグルトなどの簡単に摂れるものからでよいので摂っていくようにしましょう。

② 糖質の摂り方に気をつける

寝ている間に血糖値が安定していると、睡眠の質が良くなるとされています。炭水化物中心の食事や食後に甘いものを摂ることは糖質の摂りすぎになり良くありませんが、控えすぎても夜間に低血糖状態になり睡眠の質を下げってしまう原因となります。夕食に炭水化物を抜く方も多くいますが、精製度の低い穀物を適量摂るようにすることがおすすめです。

③ カフェインやアルコールの摂り方に気をつける

気分転換になるカフェイン、アルコールですが、摂る量とタイミングに気を付けしないと睡眠の質を下げってしまう原因になります。

- カフェインが含まれているコーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶(中国茶)、チョコレート、抹茶菓子などは、夕方以降は摂らないようにする。
※ カフェインに敏感な方は午後の時間帯からは控えるようにする。
- 毎日のアルコール摂取量が多くなりすぎないようにする。
- 仕事帰りの遅い時間の飲酒は控えめにし、休日の早めの時間帯に飲酒を楽しむようにするなど工夫する。

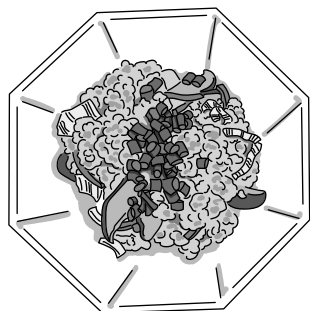
アルコールの適量

厚生労働省が「節度ある適度な飲酒量」として推奨しているアルコール約20gの酒量

 ビール(5%) ロング缶1本 (500ml)	 日本酒 1合(180ml)	 ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
 チューハイ(7%) 缶1本 (350ml)	 ワイン グラス2杯弱 (200ml)	 焼酎(25度) グラス1/2杯 (100ml)

Recipe

炒り豆腐



【材料 (作りやすい分量)】

- ・木綿豆腐…………… 300g
- ・鶏もものひき肉…………… 150g
- ・人参…………… 4cm
- ・椎茸…………… 小4個
- ・長ねぎ…………… 20cm
- ・卵…………… 1個
- ・油…………… 大さじ1/2
- ・醤油…………… 大さじ2
- ・酒…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・万能ねぎ…………… 適量

【作り方】

- ①木綿豆腐は水切りをしておく。人参と椎茸は薄切りに、長ねぎと万能ねぎは小口切りにする。卵は溶いておく。
- ②フライパンに油を入れて中火にかけ、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。ひき肉に火が通ったら人参、椎茸、長ねぎの順に炒め、人参がしんなりしたら、豆腐をちぎりながら加える。
- ③豆腐の水気がなくなるまで炒めたら、調味料を加えて汁気が殆どなくなるまで煮る。最後に溶き卵を加えて、卵に火が通るまで炒め合わせる。
- ④器に盛りつけて、万能ねぎを散らす。