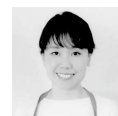


# 妊娠しやすい身体づくりのために良い睡眠をとろう

管理栄養士  
榎 玲里

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？日本人の平均睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が「6時間未満」と回答しており\*1、先進国の中で最下位と報告されています。\*2

睡眠不足は日中の眠気や疲労、頭痛、注意力や判断力の低下などだけでなく、慢性化することで、肥満や高血圧、2型糖尿病などの発症リスクになることも報告されています。

また、妊娠と睡眠に関しても疫学的な調査が数多く行われており、睡眠の質が妊娠に影響を及ぼす可能性があるとして注目されています。今月はよりよい睡眠をとるための方法をお伝えします。

## 質の良い睡眠をとるためのコツ ～食事編～

### ① 朝食からトリプトファンを含む食品をしっかり摂ろう

私たちは、朝に目覚め、日中は身体を動かし、夜に寝るという一定の体内リズムをもって生きています。この生体リズムを調整しているメカニズムを体内時計と言い、体内時計は、約1日の周期でホルモンの分泌や自律神経の働きなども調節しています。

睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンは、必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンからセロトニンを経て体内で合成されます。そのため、脳内から分泌されるメラトニンの量を増やすには、材料となるトリプトファンをしっかり摂る必要があります。食事から摂取したトリプトファンがメラトニンとして合成されるまでの時間を考慮すると、朝食でしっかりと摂取することが大切です。

トリプトファンは牛乳や乳製品、大豆製品や、卵、バナナなどに多く含まれています。朝食は簡単に済ませてしまいがちですが、ゆで卵や納豆、チーズやヨーグルトなど簡単に摂れるものからで良いので、意識して取り入れるようにしましょう。

#### 睡眠ホルモン「メラトニン」とは？

睡眠の質には「メラトニン」というホルモンが大きく関わっています。メラトニンは、夕方暗くなると分泌されはじめ、就寝時には大量に分泌され、深い眠りに導いてくれます。そして、朝になって光を浴びると分泌が止まって体内時計がリセットされ、そこから14～16時間後に再び分泌がはじまり、睡眠に最適な状態に身体を整え、睡眠の質を高めます。

### ② カフェインの量と時間に気を付けよう

コーヒーや紅茶、緑茶などに含まれているカフェインは覚醒作用があるため、寝つきを悪くしたり、中途覚醒を増やすなど、眠りの質を低下させる可能性があります。

日本人において、血液中のカフェイン濃度が半分になるのに要する時間は3～7時間とされ、人によっては朝に摂ったカフェインが夜まで残ってしまう場合もあります。カフェインの含まれる飲み物をよく摂っていて、睡眠に悩みがある方は、カフェインの量と摂る時間を見直してみましょう。

#### カフェインの含まれる主な飲み物



コーヒー  
1杯(200ml)  
120mg



煎茶  
1杯(150ml)  
30mg



紅茶  
1杯(150ml)  
45mg



ココア  
1杯(ココア5g使用)  
10mg

※目安として、コーヒーでは1日マグカップ2杯程度にとどめ、夕方以降では摂取を控えましょう。\*3

## 質の良い睡眠をとるためのコツ ～生活習慣編～

### ① 朝の日光を浴びよう

体内時計は24時間よりも少し長めに設定されているため、毎日リセットをして調整をしないと少しずつリズムが遅れていきます。

起床後に朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整い、睡眠を促すホルモンであるメラトニンも分泌されやすくなります。

朝起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を室内に取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びるように心がけることで、就寝時の速やかな入眠が期待できます。

### ② 入浴習慣を大事にしよう

寝る1-2時間前に、少しぬるめの湯船にゆっくり浸かると、寝つきも良く、睡眠も深くなり、睡眠の質が高まります。

入浴することで身体が温まり、その後深部体温が下がっていく際に眠気が訪れます。また副交感神経が優位になり、心身の緊張を和らげる効果も期待できます。

シャワー浴で済ませる方も多いですが、睡眠の質を高めるためには入浴がおすすめです。シャワー浴をする場合にも、洗面器にお湯をはり、足湯をしながら洗浄することで身体が温まりやすくなります。

### ③ 運動習慣を身につけよう

適度な運動習慣により日中に身体をしっかりと動かすことは、睡眠時間を増やし、睡眠の質を高めます。運動は有酸素運動、筋肉トレーニングなど種類を問わず、睡眠改善に効果があるとされています。

普段の生活の中でも意識して歩いたり、階段を使うようにする、ウォーキングやストレッチなど楽しみながら続けられそうなものを中心に運動習慣をつけていきましょう。

### ④ 光の調節をしよう

寝る直前まで、スマートフォンやタブレット端末などをみていませんか？画面から発せられている強い光はメラトニンの分泌を妨げてしまいます。

スマートフォンをはじめ、蛍光灯やLEDといった照明器具には体内時計への影響が強いブルーライトが多く含まれています。寝る前には極力強い光を浴びないようにし、寝室はできるだけ暗くして寝ることが良い睡眠に繋がります。<sup>\*4</sup>

#### 旬を食べよう

### 季節の葉酸

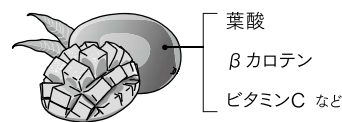
葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

### マンゴー

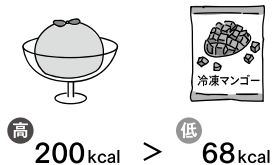
南国フルーツの代表格であるマンゴー。海外産のマンゴーが1年を通して販売されていますが、5～8月にかけては、沖縄県や宮崎県、鹿児島県産のマンゴーが旬をむかえ、店頭に並びます。たくさんの種類がありますが、日本で流通している約9割のマンゴーがオレンジ色の果肉のアップルマンゴーのようです。

アップルマンゴーは葉酸が多く、100gに84μgの葉酸が含まれています。また、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素である、βカロテンやビタミンCなども比較的多く含まれています。

#### アップルマンゴーに含まれる主な栄養素

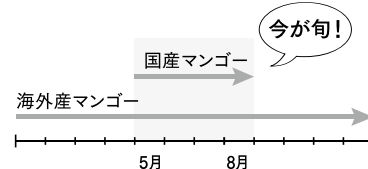


#### 100gあたりに含まれるカロリー



今の時期だけ出回る国産マンゴーと、通年で楽しめる海外産マンゴーを季節に合わせて楽しみ、葉酸も摂れる食材のひとつとして活用していきましょう！

暑くなってくると、アイスクリームのような冷たく甘いものが食べたくなりますね。そのような時は冷凍したマンゴーを食べてみてはいかがでしょうか。アイスクリームは100gで200kcal前後ありますが、マンゴーは68kcalですので、カロリーダウンができ、葉酸も補給できます。



\*1:令和5年国民健康・栄養調査 \*2:経済協力開発機構(OECD)、Gender data portal 2021 \*3:厚生労働省「良い目覚めは眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」 \*4:厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023