



睡眠と食事

そろそろ夏の疲れが出てくる頃、しっかり眠って疲れをとりたいものですね。疲れをとるにはただ眠るだけでなく、質の良い睡眠が重要であることはご存知ですか。睡眠の質には寝具に加え、食事、運動、入浴などの生活習慣が関わっています。今回は食事から睡眠をサポートするポイントをご紹介します。

◆食事は就寝の3時間前までに

食事をとった後は、消化のために胃腸が活発に働き、眠りの質を下げてしまいます。また、毎日遅い時間に食事をしていると、その時間に空腹を感じるようになり、体内時計が乱れ、眠りづらくなってしまいます。質の良い睡眠を得るには、就寝の**3時間前**までに食事をすませましょう。

＜どうしても遅い時間の食事になってしまう場合＞

揚げ物、脂肪や食物繊維が多い物は消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけてしまいます。下記のように負担のかからないものに変更しましょう。

- 【油を減らす】揚げ物⇒煮物 ラーメン⇒うどん
- 脂の多い肉類（バラ肉など）⇒赤身肉、ささみ
- 【食物繊維を減らす】きんぴらごぼう⇒大根やかぼちゃの煮物



◆質の良い睡眠のための栄養素「トリプトファン」

質の良い睡眠に欠かせない**メラトニン**（睡眠ホルモン）は、**トリプトファン**から**セロトニン**を経て作られます。**トリプトファン**は、必須アミノ酸の一種で、魚類・肉類・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれます。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事ですっかりとりましょう。



トリプトファンを多く含む食品

カツオ（刺身5切れ：80g）	248mg
マグロ（刺身5切れ：80g）	216mg
牛もも肉（薄切り肉4枚：80g）	192mg
鶏レバー（やきとり1本：30g）	81mg
卵（1個：50g）	90mg
木綿豆腐（1/2丁：150g）	147mg
チーズ（2個：40g）	116mg
牛乳（コップ1杯：200ml）	90mg



◆就寝前は控えたい飲み物

コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを含む飲み物には脳を刺激し、目を覚ます働きがあります。この働きは摂取後30分くらいで効き始め、4～5時間ほど続きます。敏感な方は、就寝の5～6時間前から控えた方がよいでしょう。



お酒も控えた方がいいの？



NG 飲み物
 コーヒー、緑茶
 紅茶、お酒など

OK 飲み物
 白湯、ほうじ茶
 ホットミルクなど

寝酒といわれるように、お酒は寝つきをよくしますが、明け方の眠りが浅くなり、睡眠の質が下がりやすいと言われています。お酒は適量*を守り、就寝の2～3時間前までに楽しみましょう。

※お酒の適量
 ビール：500ml（大缶1本）
 日本酒：160ml（1合弱）
 焼酎：100ml（約1/2合）
 ワイン：200ml（グラス2杯）

★簡単レシピ★ きのこ牛肉のクリーム煮

調理時間 約10分

【材料】（3人分）

- 薄切り牛肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・1/2個
- まいたけ・・・1/2パック
- バター・・・8g
- 小麦粉・・・大さじ1/2
- 牛乳・・・200ml
- 塩・・・小さじ1/2
- コショウ・・・少々
- 顆粒コンソメ・・・小さじ1

【作り方】

- ① 牛肉、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、まいたけは軸をとりほぐす。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め火が通ったら牛肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③ まいたけを入れて炒め、塩、コショウを入れる。
- ④ 小麦粉を振り入れ、よく炒める。
- ⑤ 牛乳を入れて強火にし、混ぜ続ける。沸騰したら中火にしてとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥ コンソメを入れてよく混ぜて完成。



エネルギー：359 kcal
 たんぱく質：12.6g
 食塩相当量：1.6g（1人分）

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



ポイント トリプトファンを多く含む牛肉と牛乳を使用。牛肉に含まれるビタミンB₆はトリプトファンの吸収を助ける働きもあります。