



## 睡眠について

睡眠は生活の中で欠かせませんが、皆さんの1日の睡眠時間はどれくらいでしょうか？  
OECD（経済協力開発機構）が2021年に行った調査によると日本人の平均睡眠時間は7時



間22分で各国平均の8時間22分より1時間短く、調査対象の33カ国の中で最も短い結果となりました。適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人の睡眠時間の目安は6時間以上を確保するよう推奨されています。今回は睡眠についてお話しします。

### 睡眠の効果や必要性

睡眠は疲労回復させるだけではありません。成長ホルモンの分泌、記憶の定着、免疫機能の向上、体内時計をコントロールして生活リズムを整えるなど重要な役割があります。

また、睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があります。レム睡眠は、体は休んでいても脳は活動し情報を整理している状態です。眠りは浅く、夢を見ることが多いと考えられています。ノンレム睡眠は深い眠りで、脳が休息し記憶の定着や成長ホルモンの分泌も起こります。私たちが寝ている間これらが交互に繰り返され、それぞれの役割を果たしています。

短時間睡眠や不眠が続くと疲労が溜まり、日中の強い眠気・注意力の低下や、気分の落ち込みなどが起こり、勉強や仕事に影響することもあります。

そのため、睡眠は心身の休息と回復のために欠かせません。



### 睡眠によい影響を与える食べ物

#### ● 鰹（かつお）・バナナ・ナッツ・乳製品・大豆製品

睡眠の質を向上させるセロトニンやメラトニンの原料となるトリプトファンを多く含みます。トリプトファンは体内で産生できないため食事から摂る必要があります。



#### ● 玄米・トマト・発酵食品・きのこ類

ストレスをやわらげる作用や神経の興奮を静める作用がある GABA を含みます。リラックス効果が期待できます。



#### ● えび・ほたて

寝る前の深部体温（脳を含めた身体の内臓の温度）を下げ、眠りに入りやすくする作用があるグリシンを含みます。



## 就寝前の摂取は避けるべきもの

### ●食事

食べ物を消化するのに約2～3時間必要です。就寝直前に食事を摂ると睡眠の質を低下させる可能性があります。就寝の3時間前に食事を済ませておきましょう。



### ●カフェイン

コーヒーや紅茶に多く含まれるカフェインは覚醒作用があり、就寝前に摂取すると、眠りに入りにくい、眠りが浅く目が覚めやすいなどの影響があります。



### ●アルコール飲料

アルコールは鎮静効果によって眠りに入るまでの時間を短くし、ノンレム睡眠を増加させますが、睡眠後半では眠りが浅くなり早朝に目が覚めやすくなります。また、利尿作用があり、尿意で目覚めてしまうと睡眠の質を下げてしまいます。



## 本日の

## レシピ

### 春キャベツの味噌だれ肉巻き

春キャベツの甘味と味噌だれでご飯が進む！

豚肉にはビタミン B6 が含まれます。ビタミン B6 は睡眠の質を向上させるメラトニンの合成に必要なビタミンです。

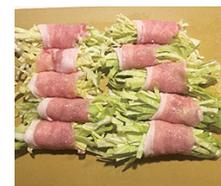


#### 材料(2人分)

キャベツ	……………(200g) 1/4 玉	
豚肉肩ロース薄切り	……………10 枚	
酒	……………(小さじ 2) 10g	
油	……………(大さじ 1) 12g	
A	味噌	……………(小さじ 1.5) 9g
	醤油	……………(小さじ 1.5) 9g
	みりん	……………(小さじ 1) 6g
	酒	……………(小さじ 1) 5g
	にんにくチューブ	……………(少々)
砂糖	……………(小さじ 1/4) 0.75g	

#### 作り方

- 1 キャベツは千切りにシラップをかけて電子レンジで600W2分程加熱する。
- 2 水分を切り粗熱をとったキャベツを 1/10 量とり豚肉で巻く。
- 3 フライパンに油をひき2を入れて転がしながら全面を軽く焼き、酒を加えて蓋をし弱火で 2 分蒸し焼きにする。
- 4 A を混ぜ合わせ電子レンジで 600W20 秒加熱する。
- 5 3を皿に盛り付けて4のたれをかけたら完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：245kcal

たんぱく質：12.5g 脂質：18g 炭水化物：7.3g 食塩相当量：1.0g

キャベツを千切りにする際、短いと巻きづらくなるので長めに切る方がおすすめです。蒸し焼きにすることで、よりキャベツが軟らかくなります。