



猛暑の夏が終わり、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て、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



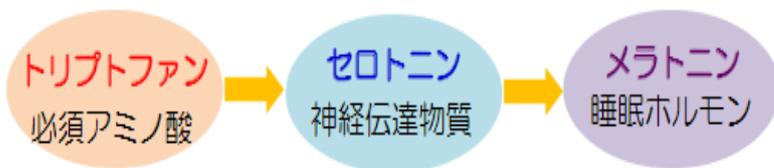
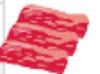
◆質の良い睡眠のための栄養素『トリプトファン』

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



◆トリプトファンは、いつとるとよいの？

トリプトファンは朝食でとるのが一番効果的です。

※朝食は主食+主菜(たんぱく質)を必ず入れるのがおススメです。

でも朝は時間が無いことが多いですね。そんな時にバナナは強い味方になります。

バナナに含まれる、トリプトファン(セロトニン)という成分は情緒を安定させ、精神をリラックスさせる効果があり、また、マグネシウムにはイライラ解消にも効果があるそうです。



◆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？



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)

※質の良い睡眠は免疫細胞を活性化し、感染から身を守ります

★簡単レシピ★ きのこと牛肉のクリーム煮



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。(しめじでも OK)
- 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。

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。

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