

すっきりした
目覚めのために

睡眠と健康について知ろう！

日本人の睡眠時間は他国と比べると短い傾向にあり、厚生労働省によると、日本人の5人に1人は睡眠時に何かしらの障害を抱えていると言われています。睡眠は健康に重要な要素なので、質の良い睡眠がとれるように環境を整えましょう。

睡眠の役割

睡眠は、**ノンレム睡眠（深い眠り）**と**レム睡眠（浅い眠り）**を複数回繰り返した後に覚醒すると言われています。しっかり眠ることは、疲労回復だけではなく、**生活習慣病予防や肥満予防に役立つ**と言われています。

質の良い睡眠のために

①日光を浴びる

体内時計の周期は1日の24時間とは少しずれがあると言われています。朝に日光を浴びることで体内時計をリセットしましょう。

②適度な運動

適度に体を動かすことで、程よい疲れが得られ、自然と眠りにつくことができます。ラジオ体操や散歩を取り入れて体を動かしてみましょう。

③就寝前の電子機器の利用を控える

パソコンやスマートフォンなどの光には脳を覚醒する作用があり、睡眠の質の低下につながります。



参考文献：厚生労働省、健康づくりのための睡眠指針2014、高齢者の睡眠/オムロン、睡眠が健康に与える影響-睡眠は「時間」も大事だが「質のよさ」がもっと重要！

睡眠障害の種類※

睡眠時
無呼吸
症候群

首の脂肪や下あごが重いため睡眠中に気道を塞ぐことにより起こります。無呼吸を繰り返すと、血液中の酸素濃度が低下し、心臓や脳に梗塞などの障害を引き起こすことがあります。

むずむず脚
症候群

脚の内部のほてりや虫が這うような感覚が起こります。睡眠が妨げられるため、日中に眠くなったり、日常生活に支障をきたすこともあります。

ナルコ
レプシー

昼間に耐えがたい眠気に襲われる症状が表れます。脳の神経伝達物質オレキシンの欠乏が原因と言われています。

不眠症

高齢者に特に多く、退職や死別などの心理的なストレスに加えてメリハリのない生活や病氣、治療薬の副作用などによって起こります。

※気になる方は睡眠外来などで相談しましょう。

質の良い睡眠のための食事 6つのポイント

①1日3食規則正しく食べる

②朝食は必ず食べる



③カフェインは寝る4時間前まで

興奮作用のあるカフェインは成人で1～2時間、高齢者の方では4～5時間体内に残ります。就寝前の飲み物はノンカフェインの麦茶やレイボスティーなどがおすすめです。

④昼寝をする前にカフェインを摂る

カフェインの作用は体に吸収されてから30分後に発揮されます。短時間でスッキリ目覚めたいときにはおすすめです。



⑤晩酌は1日純アルコール20gまで

過度なアルコール摂取は途中で目が覚めやすくなり、睡眠の質を下げてしまいます。純アルコール20gの目安：ビール(500ml)、ワイングラス2杯



⑥寝る前にグリシン、朝にトリプトファンを摂る

グリシン：アミノ酸の一種。脳の体内時計に作用して睡眠のリズムを整える働きがあります。

グリシンを含む主な食品：エビ、イカ、ホタテなどの魚介類

トリプトファン：必須アミノ酸の一つ。気持ちを落ち着かせるホルモン「セロトニン」の生成を助けてくれます。

朝にトリプトファンを含む食品を摂ることで、夜にはセロトニンが生成され、睡眠の質をサポートしてくれます。トリプトファンは体から作り出せないため、食事から摂る必要があります。

トリプトファンを含む主な食品：乳製品、バナナ、アボカド、肉類など

参考文献：ハウス食品グループ、その夜食ちょっと待った！よい睡眠のために食事ができることは日本クリニック、健康コラム 食養相談室、「セロトニン」

管理栄養士のお悩み解決部屋



なかなか寝付けない時はどうしたらいいかしら？

寝る前に体がリラックス感を得ると、スムーズな入眠に有効です。自分に合ったリラックス法を見つけましょう。また、不眠を悪化させないポイントをご紹介します。



快眠のためのリラックス方法

37～39℃



ぬるめの入浴



音楽を聴く



軽い読書



ストレッチ



深呼吸



ヨガ



香りを楽しむ

リラックス
効果が
得られる香り
・ラベンダー
・カモミール

不眠を悪化させないポイント



・寝付けない時は寝床から一旦出る

しっかりと眠気がくるまでは寝床に向かわず、寝床にいる時間は、実際に眠れている時間+30分～1時間程度に抑えましょう。

・寝床では睡眠以外のことはしない

寝床で読書やテレビの視聴等を習慣的に行っていると、横になるだけで頭が活性化して目覚める習慣がついてしまいます。

参考文献：健康長寿ネット、快眠のためのリラックス法/睡眠医療プラットフォーム、眠れないときは

旬の食材を食べよう！～野菜編～

さつまいもは約400年前に中国から薩摩藩（現在の鹿児島県）へ伝わってきました。薩摩藩から全国へ広まったことで「さつまいも」と呼ばれるようになりました。旬は初秋から初冬で、現在日本では40種類ほど栽培されています。

秋の野菜：さつまいも

含まれる栄養素の働き

ヤラピン	切り口から出る乳白色の液体です。腸の働きを整えると言われています。
セルロース (食物繊維)	腸の働きを整える、コレステロールや血糖値をコントロールと言われています。
βカロテン ・ ビタミンC	抗酸化作用が高く、免疫力の低下を抑えると言われています。 ※βカロテンは果肉がオレンジ色のものに多く含まれます
アントシアニン	毛細血管の強化や活性酸素の除去に役立つと言われています。※果肉が紫色のものに多く含まれます

黒ずみ防止のコツ

灰汁が強いいため、切った後すぐにたっぷりの水にさらします。水が白く濁ってきたらザルに上げ水気を切りましょう。

色鮮やか・なめらかに仕上げるコツ

皮の内側にあるリング状の繊維部分は黒く変色する成分が集まっているため、厚めに皮をむいて取り除くことで色鮮やかに仕上がり、舌触りもなめらかになります。

さつまいもは収穫された後も糖化し続け甘くなります。おすめの調理法は煮たり蒸したりするよりも、低温でじっくり焼くことです。とても甘くなります！



選び方

- ☑ 見た目がふっくらし、皮の色が鮮やかでツヤがあるもの
- ☑ 軸から蜜が出ていたら、完熟して糖度が高い証拠



保存時の注意点

- ☑ 寒さに弱いため、新聞紙に包んで常温で保存する
- ☑ 約2週間を目安に使い切る



参考文献：株式会社ポテトいか、さつまいも豆知識/キューピー、さつまいもの選び方・保存方法/カゴメ株式会社、[さつまいも]ほっくり甘い！さつまいもの栄養と保存テクニック/野菜ナビ、さつまいも

おすすめのレシピ～減塩編～

根菜は身体を温める野菜！旬の野菜は素材の味を生かして減塩！

1日の食塩目標摂取量 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満
高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防：6g未満

お芋の和風スープ



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	125kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.1g
炭水化物	18g
食塩相当量	0.92g

【材料(2人分)】

さつまいも	60g
玉ねぎ	40g
だし汁	1/2カップ
調整豆乳	200g
味噌	小さじ2
レタス	20g

【作り方】

1. さつまいもを皮つきのまま2cm角に切り、水にさらす。
2. 水気を切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱。
3. 玉ねぎは2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約30秒加熱。
4. レタスは一口大にちぎる。
5. 鍋に玉ねぎ、1、だし汁、豆乳を入れて火にかける。煮立ったら味噌を溶き入れ、レタスを加えて火を止め、器に注ぐ。

参考文献：厚生労働省、日本人の食事摂取基準2020年版・高血圧治療ガイドライン2019/第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

●減塩のポイント

- ☑ さつまいもと玉ねぎの甘味を生かす
- ☑ レタスの食感が残り、薄味でも満足感アップ
- ☑ 豆乳を加え、味噌の分量を控えめに仕上げる



●さつまいもと栄養素

ビタミンCや食物繊維も豊富で、皮にも栄養があります。朝食や夜食にもおすすめの体が温まる一品です。



日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月10（とう）日は「糖」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月17日は「減塩の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月29（にく）日は「筋肉」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

