



テーマ

～良質な睡眠、とれていますか？～

睡眠は全ての方が健康に過ごすために重要な要素となります。今回は、良質な睡眠を確保するためにも食生活からアプローチしていきましょう！



①体内時計を整える

Check!



- 規則正しい食事
(1日のリズムを作りやすくなる)
- 決まった時間に朝日を浴びる
- 日中に適度な運動をする
- 就寝前の飲酒・喫煙を控える
- 就寝前はブルーライトを控える

②飲酒

アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドの覚醒作用で浅い睡眠が増え、さらに利尿作用によって早期覚醒の要因になります。

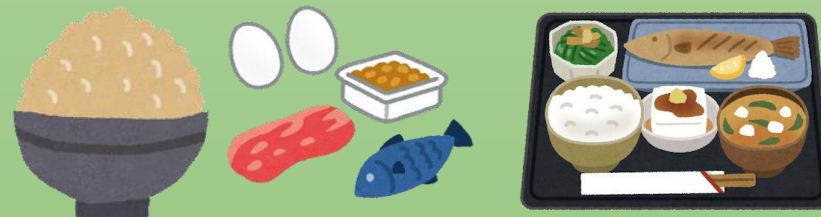
また、寝酒は習慣化することで耐性が形成され、催眠作用が弱くなり飲酒量の増加につながり、悪循環となります。



③睡眠に関わる栄養素と機能性表示食品 機能性表示食品とは？

事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品のことです。
「睡眠の質の向上に役立つ」「心理的ストレスを和らげ、睡眠の質を高める」など…

アミノ酸の一種であるトリプトファン・グリシン・GABA などが睡眠に関わる栄養素とされています。睡眠の質を向上し、気分を和らげる等の働きをするホルモンのもとになるためです。これらの栄養素は、肉や魚介類、乳製品、玄米などに多く含まれるため、食事バランスを意識することで補うことができます。




食生活・食事バランスを整えることで良質な睡眠が期待されます。機能性表示食品はあくまでも補助的に活用し、主食・主菜・副菜を揃えて規則正しい食生活を送るように心がけましょう！

おすすめレシピ

◆鮭のムニエル 添：いんげんソテー


[材料 1人分]

- | | | |
|--------|------------|---|
| 鮭 1切 | 食塩 0.3g |  |
| 薄力粉 5g | バター 5g | |
| 添 | いんげん 30g | 人参 5g |
| | 塩コショウ 0.2g | |
| | 油 1g | |

- ① 鮭に塩をふり、薄力粉をつける。
- ② フライパンを熱し、バターを入れてか①を入れて、中火で焼く。
- ③ 食べやすい大きさにカットしたいんげんと人参を、油を入れて熱したフライパンに入れ炒める。
- ④ 塩コショウで味をととのえて、完成。
【熱量 254kcal 蛋白質 17g 塩分 0.5g】

◆チキンのチーズスープ

[材料 1人分]

- | | | |
|------------|------------|---|
| 玉葱 40g | コンソメ 3g |  |
| 鶏もも肉 30g | 塩コショウ 0.1g | |
| スライスチーズ 1枚 | 油 2g | |
| 薄力粉 10g | パセリ(乾) 少々 | |
| 牛乳 100mL | | |

- ① 玉葱は千切り、鶏肉は細切りにする。
- ② 油を入れ、熱した鍋に①を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、薄力粉を入れてダマにならないように混ぜる。
- ④ 牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ⑤ スライスチーズを入れ、コンソメ・塩コショウで味をととのえる。パセリを飾り、完成。
【熱量 190kcal 蛋白質 12.9g 塩分 1.9g】



管理栄養士による
食事相談を
実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日 9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。