

# JMF 栄養だより ~R4.9月~

そろそろ夏の疲れが出てくる頃、季節の変わり目で体調を崩しやすい頃ではないでしょうか？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て、食事・運動・入浴などの生活習慣が大きく関わっています。質の良い睡眠のためのポイントを紹介します。

## ★睡眠環境を整える

気持ちよく快適に眠れる室内温度も季節によって変わってきます。夏季では26~28℃くらい、冬季では18~23℃くらいに保ち、湿度は夏冬ともに50%前後を保つことが理想的です。ただし、快適な温度は人によっても感じ方が異なります。自分の快適な温度を探してみてください。

## ★運動習慣を身につける

1週間に150分の運動で睡眠の質が改善し、日中の集中力も高まります。タイミングとしては夕方から就寝3時間前が理想です。ウォーキングや早歩きなどの軽い運動でも効果がありますので習慣的に身体を動かしましょう。



## ★就寝前2時間はリラックスタイム

就寝前の2時間は脳をリラックスさせることが大切です。スマホやパソコンなどのブルーライトを浴びないようにし、食事・飲酒を控えましょう。なお、入浴はリラックス効果が高く、入浴後の深部体温の低下が質の高い睡眠につながります。寝る90分前までに、40℃のお湯に15分入るのがおすすめです。



## ★起床後に朝日を浴びる

睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンは、起床後に強い光が目に入ってから15~16時間後に分泌され、眠気を誘います。このタイミングに布団に入ると自然に入眠することができます。



# ★睡眠と食事

## ～質の良い睡眠のための栄養素～

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出来ないため、食事ですっかり取りましょう。



## ～1日3食決まった時間に～

胃腸の体内時計を整えるためにも1日3食決まった時間に食事をするのがとても重要です。朝食は睡眠中に下がった体温を上げ、脳を活性化し、消化管の働きを活発にします。3食とる習慣をつけましょう。就寝前の食事は、睡眠の質を下げ、肥満のリスクが上がるため避けましょう。眠っている間に胃腸を休ませ、回復させるための夕食のタイミングは、**就寝3時間前**に終わるのが理想です。

## <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ものは消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけてしまいます。負担のかからないものに変更しましょう。



揚げ物



煮物



ラーメン



うどん



脂の多いバラ肉



赤身肉・ささみ



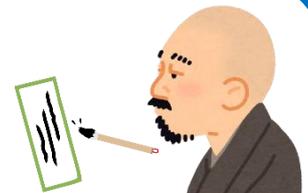
ごぼう



大根や南瓜

## 10月の食べ物記念日

10月26日は『柿の日』 



全国果樹研究連合会カキ部門が制定しました。俳人である正岡子規が明治28年の10月26日から旅行に行き、その旅先で有名な俳句を詠んでいます。

『柿くへば 鐘が鳴るなり 法隆寺』

この俳句にちなみ10月26日を『柿の日』に制定しました。正岡子規も柿が大好きであったそうです。

