

# 土屋薬局 にこにこ だより

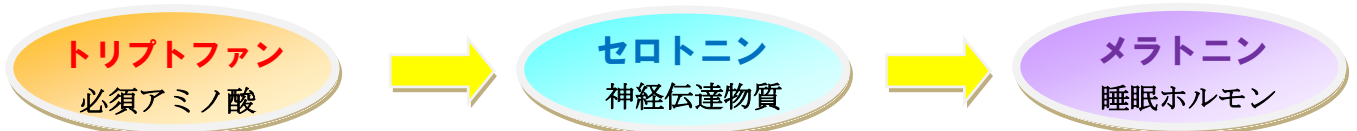
## 睡眠

「春眠暁を覚えず」有名な孟浩然の「春暁」という漢詩ですね。春はうとうとと眠くなる季節とイメージされますが、実に日本人の5人に1人が睡眠に関して何らかの悩みを抱えているようです。今回は、人生の約3分の1を占めるといわれる睡眠についてお送りいたします。

### \*\*\*春に起こいやすい不眠とは?\*\*\*

春は三寒四温と言われるように、気候がとても不安定であり、また新年度を迎え生活環境の変化や不安・緊張が続き、そのストレスから自律神経に影響を受けやすくなります。そうした「気候の変化」や「新生活」により不眠に繋がるケースもあるようです。

### \*\*\*睡眠に関わる物質の関係\*\*\*



#### ① スムーズな入眠に導くメラトニン

メラトニンは脳内から分泌されるホルモンで、からだを覚醒から睡眠に切り替え入眠をスムーズにする作用があり、睡眠ホルモンとも呼ばれています。夜の9時以降から分泌が上昇しますが、明るい光にさらされていると分泌量が減ってしまいます。メラトニンの分泌は小学生の頃がピークで思春期からは減少が始まり、70代くらいになると昼と夜の分泌量がほぼ変わらなくなってしまうようです。

#### ② メラトニンの材料となるセロトニン

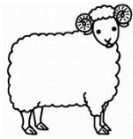
セロトニンは「ノルアドレナリン」「ドーパミン」に並ぶ三大神経伝達物質のひとつで神経の安定（鎮痛・催眠）作用があります。セロトニンの分泌を高めるには、朝から午前中の内に屋外でしっかり太陽光を浴び、セロトニン神経を活性化させることがポイントとなります。またウォーキングなどの軽い運動や一定のリズム運動も効果的です。

#### ③ セロトニンの材料となるトリプトファン

トリプトファンは必須アミノ酸であり、体内では合成できないため食物から摂取する必要があります。肉類・魚類・卵・乳製品などに多く含まれます。また、トリプトファンの他に、ビタミンB6もセロトニン合成に必要であり、にんにく・レバー・マグロ・カツオ・大豆・バナナなどに多く含まれます。過度な偏食をせずバランスのよい食事をしましょう。

#### 快眠を妨げてしまう習慣を見直しましょう!

- ① **アルコールの摂取過剰。** → 眠りのサイクルを乱し、眠りの質を悪くします。
- ② **タバコを吸う。** → タバコは神経を刺激し、睡眠のトラブルを招きやすくなります。
- ③ **寝る間に食事を摂る。** → 就寝の3時間前までに、食事は済ませましょう。
- ④ **お風呂はシャワーだけで済ませる。** → 湯船で体を温め副交感神経を優位にしましょう。
- ⑤ **寝る直前までPCやスマートフォンを使う。** → 光の刺激によりメラトニン分泌を妨げます。



## 快眠を促すための栄養素を使ったアレンジレシピ



### <マグロアボカド丼> トリプトファンが多い食材を使った定番どんぶり♪

(1人前) 540kcal たんぱく質 25g 脂質 22g 糖質 52g カリウム 774mg  
ビタミンB6 1.0mg 食物繊維 1.3g 塩分 1.3g

#### 材料 2人分

・ごはん	320g	・アボカド	1個
・まぐろ(刺身)	140g	・ゴマ油	大さじ1/2
・大葉	2枚	・白だし	小さじ1
・小ねぎ	4g	・しょうゆ	大さじ1
・鶏卵M(黄身)	2個	・白ゴマ	適量



#### 作り方

- ①アボカドを半分に切り、種を取り出し、2cm角に切る。
- ②まぐろの刺身も2cm角に切る。
- ③切ったアボカドとまぐろをAの調味料と混ぜ合わせる。
- ④どんぶりにごはんを盛り、マグロとアボカドをのせ、その上に大葉、卵黄、小ねぎを置き、白ゴマを振りかけて完成。

★しょうゆは減塩しょうゆを使用したり、白だしを使用しないことで0.5g(小さじ1)塩分カットになります。

★まぐろ、アボカドにはトリプトファンが豊富に含まれています。



### <バナナプリン> 簡単おいしい卵・砂糖不使用のプリン♪

1人前 138kcal たんぱく質 25g 脂質 3g 糖質 25.6g カリウム 480mg  
ビタミンB6 0.4mg 食物繊維 11g

#### 材料 2人分

##### 【生地】

- ・バナナ 1本
- ・牛乳 150ml
- ・レモン汁 小さじ1



#### 作り方

- ①バナナの皮をむき、ふわっとラップをかけ、電子レンジで2分(500w)程加熱する。
- ②牛乳とバナナ、レモン汁をミキサーにかける。
- ③容器に注いで、冷蔵庫で15~20分程、固まり具合を見ながら冷やし固める。

★ミキサーが無い場合は、細かく切ってつぶして使っても食感を楽しめます。

★砂糖・卵は不使用なので、カロリーが気になる方にもおすすめです。