

さくら通信 4月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

よく眠れていますか？

「寝つきが悪い」「眠りが浅く、疲れがとれない」などのお悩みはありませんか？
とくに新年度の始まりは、慣れない環境にストレスが溜まってしまうこともありますよね。
4月号では、安眠効果を高めるおすすめの食材や簡単レシピを紹介します！

眠くなる理由 ※1

●人間が眠くなる理由は2つ！

①夜になったから = 体内時計機構のはたらき

(太陽の光を浴びて約15時間後に夜の眠りのホルモン「メラトニン」の分泌が始まり、眠くなる)

②疲れたから = 恒常性維持機構のはたらき (脳や体が疲れると休ませる機能がはたらく)



不眠の原因 ※2

●生活リズムの乱れやストレスが不眠をまねく

- ・うまく眠れない夜が何日も続く状態を「不眠」といいます。
- ・不眠の多くは、不規則な生活や精神的なストレスが原因です。
一過性のものなら問題ありませんが、不眠が続くと、脳と体の疲れはたまる一方です。
血圧や血中脂質、血糖値にも影響を及ぼし、様々な生活習慣病を招く可能性もあります。



いい睡眠のためのコツ ※2

- 生活リズムを整えていい睡眠習慣をつくるには、**1日3食規則的に食べる**ことが大切です！とくに、安眠のためにおすすめするのが「トリプトファン」を多く含む食品です。

トリプトファンを多く含む食品



トリプトファンとは？

- 脳内の神経伝達物質「セロトニン」の材料となり、脳をリラックスさせる働きがあります。
- 寝つきを良くしたり、鎮痛効果、精神を安定させる作用などもあります。
- 必須アミノ酸のひとつで、体内で合成できないため、食べ物からとる必要があります。

★かんたん！おすすめ安眠レシピ★

かいわれ大根とマグロの山かけ

塩分量
0.3g



材料（1人分）

- まぐろ赤身（刺身用）...60g
- 長いも...40g
- かいわれ大根...10g
- 減塩醤油...小さじ1/2(3g)
- 刻み海苔...少々

作り方

- まぐろは2cm角に切り、しょうゆをまぶす。
- 長いもは皮をむき、すりおろす。
- かいわれ大根は根を切り、2～3cm幅に切る。
- 器にまぐろを盛り、長いもをかける。
かいわれ大根と刻みのりをのせて完成☆

まぐろのトリプトファンによる効果だけでなく、かいわれ大根のメラトニンとやまいものDHEAが質の良い睡眠をもたらします。やまいものネバリ成分ムチンには、マグロのたんぱく質の吸収を助ける効果も◎^{※2}

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

X (旧Twitter) : sakuramati_nao



※1 理想的な睡眠時間とは・眠くなる2つの理由(一般社団法人日本睡眠教育機構

「睡眠健康大学」<http://sleep-col.com/>

※2 知っておきたい栄養学(白鳥早奈英,最新版 知っておきたい栄養学,2014)

