



健康の基本は睡眠から

まだ寒さが残る日もありますが、暖かい日も出てきてだんだんと春が近づいてきましたね。春眠暁を覚えずという言葉もあるように、これから過ごしやすい気温になってくれることを願います。ところで皆さんは毎日ぐっすり眠れていますか？寝ても寝ても眠い、朝起きるのがつらい、という方もいるのではないのでしょうか。睡眠不足が続くと身体に悪影響を及ぼすと言われています。今一度見直してみませんか？

睡眠の役割と睡眠不足による悪影響

脳のメンテナンス
神経細胞の修復や新しい情報の処理、不要な情報の削除を行う

代謝の調整
血糖値やホルモンのバランスが整い、体内のエネルギーが効率的に利用される

認知症
認知症の原因物質(アミロイドβ)がたまりやすくなり、発症リスクは4倍に増加

見た目を整える
成長ホルモンの分泌が増加し、肌のターンオーバーや脂肪の代謝が促進される

メンタル不調
感情がコントロールしづらくなり、負の感情に対して敏感になる。うつ病のリスクは3倍に増加

身体の回復
疲労が軽減される

免疫力の低下
感染症にかかりやすくなり、癌細胞も排除しきれなくなる

メタボリックシンドローム
食欲を抑えるホルモン(レプチン)の分泌が減少、食欲を増すホルモン(グレリン)の分泌が増加。脂肪の蓄積を促進してメタボになりやすくなる



睡眠の質よりも量は

毎日30分いつもより早く寝ることで睡眠不足を解消していきましょう。寝だめをするときは就寝時刻と起床時刻の中間の時刻(睡眠中央時刻)を普段から1時間以上ずらさないように「早寝遅起き」をすることで、体内時計の乱れを抑えて睡眠不足を減らすことが出来ると言われています。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠不足を解消しても日中の眠気が強い、中途覚醒、高血圧(特に朝起きてすぐが高い人)、夜間頻尿、大きなびきや呼吸がとまっていることを指摘されたことがある人は、睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。適切な治療を行いましょう。

× 寝酒や夕方18時以降のカフェイン摂取は睡眠の質を下げるため控えましょう



腸内環境を整える食物繊維、ホルモンの基になるたんぱく質、代謝に必要な鉄やマグネシウムを積極的に摂りましょう

旬の食材でクッキング★

菜の花



多く含まれる栄養素

- 葉酸
- βカロテン
- カルシウム
- ビタミンC
- 鉄
- 食物繊維

効果

- 高血圧予防、利尿作用
- 骨粗鬆症予防
- 貧血予防
- 抗酸化作用
- 便秘改善

～菜の花のナッツ和え～

材料(4人分)

- ・菜の花 1束(約170g)
- ・塩(茹でる用) 適量
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★オリーブオイル 大さじ2
- ★酢 大さじ1
- ・ナッツ(好きな種類) 約20g



栄養成分 (1人分)

エネルギー	112kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	8.7g
食塩	0.6g
食物繊維	2.3g

<作り方>

- ①菜の花を洗い5～6cm程に切る。沸騰した湯に塩を入れ、菜の花を茹でる(茎の部分から30秒、その後穂先を入れて30秒)。
- ②茹でた菜の花を冷水で冷やし、水気を切る。
- ③★の調味料をよく混ぜ合わせ、②の菜の花と和える。
- ④粗めにくだいたナッツを和える。お皿に盛り付けて完成。

ナッツにはマグネシウム(Mg)が豊富に含まれています。味つきのナッツを使用してもおいしいです。



一口メモ

日本の五節句(ごせつく)

季節の節目に五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄などを祈る行事として行われる五節句。季節ごとの旬の食べ物を食べ生命力をもらい、その力で邪気を祓う目的もあったと言われています。日々の生活の中に取り入れて、季節の移ろいを楽しむのも良いですね。

1月7日...人日の節句(七草がゆ)



3月3日...上巳の節句(ひなあられ、菱餅、はまぐり、白酒、ちらし寿司)



5月5日...端午の節句(柏餅、ちまき)



7月7日...七夕の節句(そうめん)



9月9日...重陽の節句(栗ご飯、食用菊、秋茄子)

