

# 栄養だより

2024年 発行：西宮すなご医療福祉センター 栄養室  
**夏号**

## 睡眠と食事

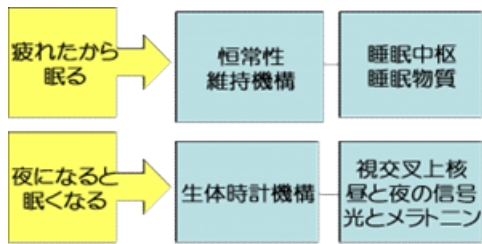
暑くなり、「熱帯夜」と言われる日も増えてきました。暑くて寝苦しいと快適な睡眠が得られず、翌朝疲れが取れてないという方もおられるかもしれません。睡眠は環境や寝具だけでなく、食事も大切な要素の一つ。今回は睡眠と食事についてお伝えします。

### 理想的な睡眠とは

人それぞれ個人差があります。朝起きて熟睡感があり、昼間に支障なく活動ができれば良い睡眠が取れているということです。十分な睡眠時間が取れていないと、慢性的な睡眠不足や眠気によるイライラ、集中力の低下などに繋がります。自分に合った睡眠時間を見つけましょう。

### 眠くなる理由

- 人間が眠くなる理由は次の2つです。
- ① 疲れたから眠る（恒常性維持機構）  
私たちの脳は15時間連続運転すると酒気帯び運転と同じくらい機能が低下するといわれています。
  - ② 夜になったら眠くなる（生体時計機構）  
人間は朝起きて太陽光を浴びて約15時間後に眠くなるようにできています。太陽光を浴びると脳の視交叉上核に伝わり、体内時計をリセットし、約15時間後に「メラトニン」が分泌されて眠くなります。



健康睡眠大学HPより

### 良質な睡眠のために

#### バランスの良い朝食を摂りましょう

朝食を摂ると、脳や体へのエネルギー補給になります。朝食にたんぱく質（肉、魚、卵、大豆、乳製品）を摂取すると「トリプトファン」というアミノ酸を摂ることができます。トリプトファンは「セロトニン」という神経伝達物質を合成し、これにより昼間生き生きと活動することができます。十分なセロトニンの分泌により、夜の眠気を誘うメラトニンの分泌も促進され、良質な睡眠が得られます。

### トリプトファンを多く含む食品

トリプトファンは必須アミノ酸といわれ、体内で合成できないため食品から摂る必要があります。

食品名	含有量 (mg/100g)
鶏卵	1300
かつお	900
無糖ヨーグルト	48
納豆	250
鶏むね肉・生	300

## おやつ試食会を行いました

保護者様対象におやつ試食会を行いました。4年ぶりの開催となった今回は「冷やしクリームしるこ」を試食していただきました。おかゆのお餅や果物のゼリーに皆さん驚いていらっしゃいました。



## 行事食紹介



### ☆こどもの日☆

うなぎちらし  
炊き合わせ



### ☆七夕☆

ちらし寿司  
七夕そうめん

