

食べて健やか

愛媛県栄養士会

睡眠と栄養

タンパク質の摂取を

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪

化は、生活習慣病のリスクにつながります。朝起きて太陽の光を浴び、朝ご飯を食べることは大切です。

タンパク質源の食品（肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品）は必須アミノ酸トリプトファンを多く含み、このトリプトファンは「セロトニン」という脳の神経伝達物質を作ります。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、分泌されると元気に過ごせるほか、眠りのホルモン「メラトニン」

の生成も促進され、睡眠の質向上作用が期待できるといわれます。

必須アミノ酸は体内で作れないので、食事から摂取する必要があります。タンパク質を多く含む食品をバランスよく摂取するように心がけましょう。

また、カフェインは入眠を妨げたり、眠りを浅くしたりする可能性があるため、就寝前3～4時間は控えましょう。カフェインは利尿作用もあり、夜中に尿意で目覚める原因にもなります。

（藤本直子）
△第3土曜日に掲載▽



いずれも2人分

★雑穀ご飯

【材料】雑穀ご飯300g

★サバ缶とトマトのチーズ焼き

【材料】サバ水煮缶1缶、トマト½個、タマネギ½個、冷凍コーン20g、マーガリン5g、A（塩・こしょう少々、すりおろしニンニク小さじ¼、ピザ用チーズ50g）、刻みパセリ適量

【作り方】①トマトはへたを除き1.5cmの角切り、タマネギはみじん切りにする ②耐熱皿にマーガリンを薄く塗り、水気を切って粗くほぐしたサバ缶と解凍したコーンを入れる ③②に①とAを順にのせる ④オーブントースターで5分焼き、チーズが溶けて表面にこんがり焼き色が付いたら、パセリを散らす。

★蒸し鶏のサラダ

【材料】鶏ささみ30g、酒適量、サニーレタス40g、カイワレ大根½パック、B（ポン酢しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ1、

白ごま小さじ1）

【作り方】①鶏ささみは筋を取り除き、耐熱皿に並べ、酒を振りかけてラップをし600Wの電子レンジで2分30秒加熱する ②サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、カイワレ大根は根元を切り落とす ③①の粗熱が取れたら、手でほぐし、ボウルで②、Bとまぜ合わせて器に盛る。

★豆腐とワカメの卵スープ

【材料】絹ごし豆腐50g、乾燥ワカメ2g、卵1個、C（水300cc、鶏がらスープのもと小さじ2）、刻みネギ適量

【作り方】①絹ごし豆腐は1.5cmの角切りにし、乾燥ワカメは水で戻す ②Cを火にかけて沸騰したら、①を入れて煮立て、溶き卵を回し入れる ③器に盛り、刻みネギを入れる。

★果物

【材料】バナナ1本

（1人分 エネルギー611kcal、タンパク質30.2g、脂質22.9g、食塩相当量4.0g）

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>