

# 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。起きて太陽の光を浴び、朝ご飯を食べることは大切です。

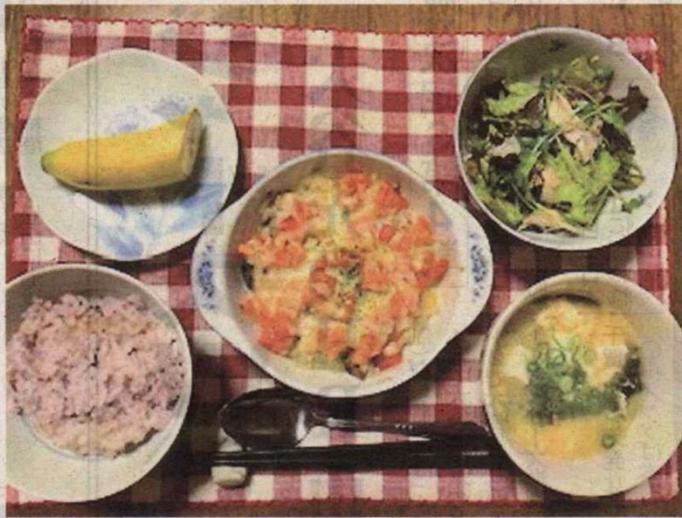
タンパク質源の食品(肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品)は必須アミノ酸「トリプトファン」を多く含み、このトリプトファンは「セロトニン」という脳内の神経伝達物質を作ります。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、分泌されると元気が過こせるほか、眠りのホルモン「メラトニン」

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。カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目覚める原因にもな

ります。アルコールは寝つきをよくしますが、明け方の睡眠を妨げます。寝る前は、さゆやノンカフェインの飲み物を飲みましょう。(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/>