

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう

「質の良い睡眠」で健やかに

眠れない日が続くと「体がだるい」「頭が重い」などの不調が現れやすくなります。また、睡眠不足は生活習慣病の原因になります。健康的な生活を送るために、良質な睡眠をとりましょう。

睡眠は「量より質」が重要

質の良い睡眠とは、「寝つきが良い」「朝までぐっすり」「寝起きすっきり」といった感覚が得られる眠りのことをいいます。適切な睡眠時間は人それぞれですが、「日中に眠気で困らないこと」が目安です。

なお、「平日は忙しいから休日に『寝だめ』をする」という人もいるかもしれませんが、これは逆効果。体内リズムを狂わせてしまい、かえって不調の原因になります。

質の良い睡眠をとるためのポイント

食事・運動習慣に気を配る

夕食時の食べ過ぎや夜食は、寝つきが悪く・眠りが浅くなる原因になります。また、日中の適度な運動は質の良い睡眠

をもたらしませんが、寝る前に激しい運動をすると寝つきが悪くなってしまう。

寝る前はカフェインを避ける

コーヒーやお茶などには、脳を興奮させる作用を持つ「カフェイン」が含まれています。個人差はありますが、カフェインの血中濃度は摂取して30分から2時間程度でピークを迎えます。睡眠の質を下げないためには、遅くとも就寝時刻の4時間前からはカフェインを取らないように心掛けましょう。

睡眠薬代わりに寝酒をしない

寝る前の飲酒は眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。

また、「早く眠らない」と考えるあまりに飲酒量が増え、アルコール依存症になる危険性も高まります。

光をうまく利用する

目が覚めたら日光を浴びることで、夜になるとスムーズに眠気がやってくるようになります。一方、寝る前の明るい光(特にブルーライト)は寝つきが悪くなるため、避けましょう。

医師への相談も検討する

「寝付けない」「熟睡感が無い」「十分眠っても日中の眠気が強い」などの睡眠トラブルは、早めに医師へ相談しましょう。また、激しいいびきや足のびくつき、むずむず感などの睡眠中の症状は、病気が関係していることがあります。

睡眠には、消耗した心身のエネルギーを充電する役割があります。定期的に自分の睡眠を振り返り、体と心の健康づくりに取り組みましょう。



ヘルシークッキング

No. 363 ～食物繊維を取ろう～

たっぷり野菜のとろとろスープ

2人分の材料

- ブロッコリー 50g ●にんじん 20g ●もやし 20g ●コーン缶詰 20g ●生しいたけ1個 ●水 300cc ●卵1個
- A: ●鶏ガラ顆粒だし小さじ1/2 ●みりん小さじ1 ●酒小さじ2 ●塩少量 ●黒こしょう少量
- B: ●片栗粉大さじ1、水大さじ2



1人分の主な栄養価

エネルギー98kcal、ビタミンC33mg、食物繊維2.2g、食塩0.8g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは小さめの乱切りにしておく。しいたけは石づきを切り落とし、うす切りにする。コーンは汁気を切っておく。
- ②鍋に水とにんじんを入れて、中火で加熱する。にんじんがやわらかくなってきたら、残りの具材を加えて加熱する。
- ③②の具材に火が通ったらAを加えて中火で加熱し、Bを加える。
- ④③にとろみがついたら、溶き卵を回し入れてかき混ぜ、卵が固まったら火から下ろす。

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)