

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

## 「睡眠」で心と体をほぐそう

快適な睡眠をとることは心身の健康を守るために大切です。健康的な生活を送るために、より快適な睡眠を心掛けましょう。

### 毎日の睡眠を大切に

睡眠は、身体や精神（こころ）などの日々の疲労を解消する大切なものです。また、免疫力を高めたり、記憶の定着や整理、代謝の調節、食欲のコントロールを行ったり、身体にさまざまな効果をもたらします。

### 睡眠不足に注意！

睡眠時間が不足している人は、生活習慣病になる可能性が高いことが分かっています。睡眠不足は血圧の上昇を招くため、心臓や脳、腎臓などの病気を引き起こす可能性があります。特に、ストレスや不安が加わると血圧が上昇しやすいため、毎晩よく眠ることは全身の健康を保つ主要な要素となっています。

### 睡眠は「質」が最も重要です

睡眠には身体が休息・修復

される「レム睡眠」と脳が休息・修復される「ノンレム睡眠」があります。眠りにつくると初めにノンレム睡眠が現れ、時間とともに眠りが深くなり、深いノンレム睡眠状態が続きます。その後、眠りが浅くなっていき、レム睡眠へと移行し、約90分の周期でレム睡眠とノンレム睡眠が繰り返されます。一般的な睡眠時間である6〜8時間の睡眠では、平均4〜6回繰り返されます。

「朝起きたとき眠気がする」「よく眠った感じがしない」「昼間に眠気を感じる」といったことがありますが、就寝からノンレム睡眠出現までの時間が長かったり、ノンレム睡眠の時間が短かったり、深いノンレム睡眠が得られていないかたりするためであることが多いです。改善するためには「快適な睡眠のポイント」で実践できそうなことから取り組んでみましょう。

## 快適な睡眠のポイント

- 昼間に運動習慣、寝る前にストレッチ
- 寝る直前の入浴はぬるめの湯で
- 夕食は腹八分目に、夕食後のカフェイン、寝る前の飲酒は控える
- 起きたら、朝日を浴びて体内時計を整える



## ヘルシークッキング

No. 373 ～スタミナをつけよう～

### 山芋ステーキ

#### 2人分の材料

- 山芋 200g ● バター 10g
- A: ● 塩少量 ● 黒こしょう少量 ● ガーリックパウダー少量 ● めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ2



#### 作り方

- ① 山芋は皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、①を入れて中火で両面に焼

き色がつくまで焼く。

- ③ ②の火を弱めてAを入れ、水分がなくなり、こんがり焼き色がつくまで何度か裏返ししながら焼く。

※山芋は短時間で焼くとシャキシャキに、じっくり焼くとホクホクになるので、好みで焼き具合を調節してください。また、黒こしょうを多めに入れるとスパイシーに仕上がります。

#### 1人分の主な栄養価

エネルギー110kcal、炭水化物15.4g、食塩相当量0.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)