

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

### Theme of this month

## 質の良い睡眠をとれていますか？

3月には世界睡眠学会によって「世界睡眠デー」が定められています。世界的にみて日本人の睡眠時間は短い傾向にあり、2021年に発表された経済協力開発機構(OECD)の平均睡眠時間の各国比較によると、先進国を中心とした世界33カ国のうち日本は1日あたり7時間22分でもっとも短く、一番長い米国と比べて1時間半も差があることが明らかになりました。

### 01 睡眠不足による影響

慢性的な睡眠不足は、意欲の低下や記憶力の減退といった精神機能を下げ、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。それにより、肥満や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなるのがわかっています。



- **肥満** 食欲を高める「グレリン」が増え、食欲を抑える「レプチン」が減る
- **高血圧** 交感神経が優位になって、血圧が上がる
- **糖尿病** インスリンの働きが悪くなる、交感神経が優位になるため血糖値が上がる

### 02 睡眠の質を高める生活習慣

睡眠には「身体・脳の疲労回復」、「記憶の固定」、「感情の整理」など様々な働きがあります。成人では、約6～8時間が適正な睡眠時間と考えられ、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めることが推奨されます。

また、睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があるため、睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)を向上させることも重要です。

#### 睡眠の質を高める習慣

- 適度な運動習慣
- 朝食を摂る
- 禁煙
- 湯船につかる(就寝の約1～2時間前の入浴がおすすめ)

#### 睡眠の質を悪くする習慣

- 就寝直前の夜食
- 夕方以降のカフェイン摂取
- 過度な晩酌や寝酒
- シャワーで済ませる
- 就寝前にスマートフォンやタブレット端末などのブルーライトを浴びる

ヘルチェックでは、睡眠検査を行っています。ご自宅で睡眠時に頭部に電極を装着し、脳波で睡眠の状態を調べます。ぐっすり眠れた気がしない、日中ぼーっとする、イライラする、ダイエットに成功しない、健康増進のヒントがほしいなどの場合はこの機会に受診されてみてはいかがでしょうか。(管理栄養士:北川)

### 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 293kcal

たんぱく質.....20.3g 炭水化物.....12.0g  
脂質.....20.2g 塩分.....1.0g

### ほっこりあったか チキンのクリーム煮

**主食** 日々の体調管理の上で重要な「睡眠」ですが、睡眠の質を高める栄養素があることをご存じでしょうか。トリプトファンは、体内で合成することができない必須アミノ酸の一つで、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の合成に必要な栄養素です。毎日の食事からビタミンB6とともに摂取することで効率よく身体に取り込むことができます。トリプトファンを豊富に含む牛乳とビタミンB6を豊富に含む鶏肉、冬が旬のほうれん草を合わせた身体の芯から温まる、栄養満点のクリーム煮です。

#### 材料(2人分)

- 鶏もも肉皮付き(一口大).....200g
- 牛乳.....1カップ
- たまねぎ.....1/2個
- しめじ.....1/2株
- ほうれん草.....3束
- コンソメ(顆粒).....小さじ1
- 有塩バター.....8g
- 塩.....適宜
- こしょう.....適宜

#### 作り方

- 1 たまねぎは薄切り、ほうれん草は3cm幅、しめじは小房に分けておく。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、鶏肉を皮目からこんがり焼く。
- 3 鶏肉に火が入ったら、たまねぎ、しめじ、ほうれん草を②に加え、野菜類がしんなりするまで炒める。
- 4 牛乳を加え、軽く煮詰めた後に、コンソメ、塩、こしょうを加え、全体の味を調える。  
今回は牛乳と鶏肉を使用していますが、豆乳や鮭などに食材を変更して作ってもおいしく召し上がっていただける一品です。