



質の良い睡眠をとろう！

10月になって、太陽が昇っている時間が短くなりました。秋は夜の時間が長くなる季節で、ついつい夜更かしがちです。「秋の夜長」という言葉があるように、読書や映画鑑賞、スマートフォンの閲覧などで、寝る時間を削ってしまいます。朝、目が覚めたとき、すっきりしないと感じたり、よく眠ったはずなのに昼間に眠くなる、夜中に何度も起きてしまうのは、質の良い睡眠が取れていない証拠です。今一度、睡眠習慣を見直してみましょう。

質の良い睡眠習慣とは？

快眠は規則正しい生活から

様々な生活習慣がありますが、睡眠も生活習慣そのものです。快眠は規則正しい睡眠習慣から始まります。毎日の布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、快眠は得られません。



運動習慣をつける

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。その効果として、寝付きがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。



正しい入浴方法

深い睡眠をとるには就寝直前に入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう心配があります。寝付きを優先させると、就寝の2～3時間前に入浴が理想です。



朝起床後すぐに日光をあびる

朝の光には体内時計をリセットする作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込む必要があります。



カフェインの摂取・喫煙・アルコールに注意

コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。アルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げます。



質の良い睡眠のための栄養素

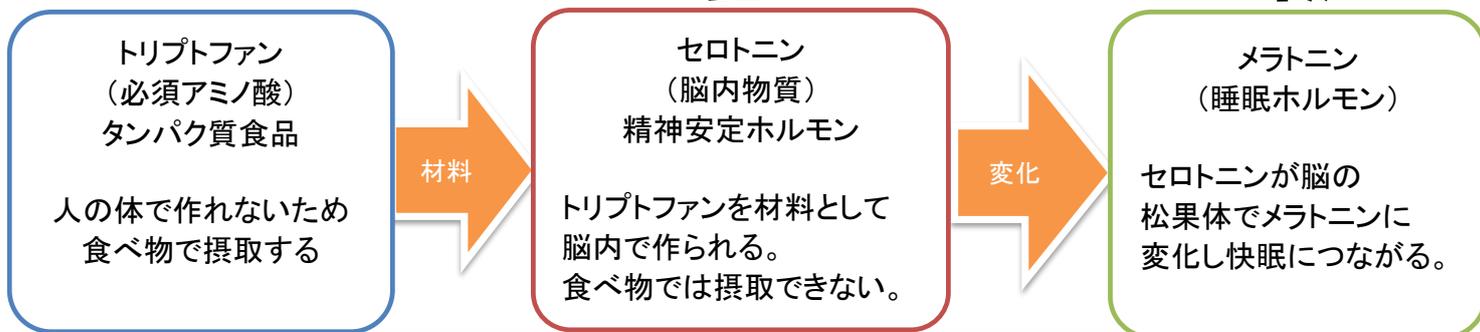
トリプトファン

質の良い睡眠に欠かせないメラトニン(睡眠ホルモン)は、トリプトファンを材料にセロトニンを経て作られます。トリプトファンは、必須アミノ酸の一種で、乳製品・魚類・肉類・卵・大豆製品などに多く含まれます。必須アミノ酸は体内で作ることができないため、食事でしっかりと取りましょう。

朝

昼

夜



トリプトファンを多く含む食品



チーズ



バナナ



マグロ



牛モモ肉



木綿豆腐



卵



アーモンド



牛乳

トリプトファンの入った食材で朝食を作ってみよう!

お子様が好きなカップケーキ! 今回紹介するカップケーキは食事用の甘くないタイプです。ぜひ朝ごはん親子で一緒に作ってみてください♪



ほうれん草のカップケーキ

材料(8人分)(8号カップ8個分)

- ・ほうれん草・・・50g
- ・牛乳・・・50ml
- ・卵・・・1個
- ・ホットケーキミックス・・・100g
- ・プロセス(スライス)チーズ・・・1枚
- ・スイートコーン(缶)・・・30g

コーンの優しい甘みとチーズの塩気で野菜嫌いのお子様でもおいしく食べられます!



レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

作り方

- ① ほうれん草はゆでて、軽く絞り2~3cm位に切り、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ② ボールに卵を割りほぐして、ホットケーキミックスと①を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ チーズは1cmの角切りにし、8等分にする。
- ④ スイートコーンは8等分にし、上に飾る分を少し残しておく。
- ⑤ カップに②を半分位入れて、③、④を入れその上に残りの②を流し入れ、飾り用のコーンを飾る。
- ⑥ ⑤を蒸気のあがった蒸し器に入れ、強火で10~15分位蒸す。

ここにプラスα!

カップケーキにプラスでゆで卵とツナの野菜サラダ
ヨーグルトバナナでバランスの良い朝ごはんの完成です!