

食育だより

Vol.34



健やかな眠りのために

人が眠るのには理由があります。16時間以上連続して起きていると、脳機能は低下し、正常な精神活動や身体活動ができなくなります。そこで疲労した脳を休息させるだけでなく、翌日に備えて修復・回復させるための機能が睡眠です。身体の疲労は眠らなくても安静にするだけで回復できますが、脳は睡眠をとることでしか修復・回復できないのです。

眠くなる仕組み

睡眠は体内時計と恒常性維持（ホメオスタシス）の2種のシステムで調節されています。夜になると眠くなるのは体内時計の働きによるメラトニン、疲れたから眠るのは恒常性維持（ホメオスタシス）の睡眠中枢からの睡眠物質（アデノシン）によるものです。

夜間に睡眠をとるのは体内時計の支配を受けているためです。25時間の周期で生体リズムが調節されていますが、24時間周期で変化する外部との1時間のずれを光によって調節しています。朝起床して太陽光を最初に浴びた時刻から14～16時間後にメラトニンというホルモンが分泌され、夜に眠気が出現し自然に眠くなるのです。暗い部屋で昼過ぎまで眠ったり、夕方から夜に強い光を浴びたりすると、休息への準備が遅れて眠りにつく時間が遅くなってしまいます。



よりよい睡眠のためのポイント

・生活習慣と環境（光、食事、運動）を整える

睡眠だけでなく、内分泌や自律神経もコントロールしているため、乱れると体調にも大きく影響します。

・深夜のテレビ、パソコン、スマートフォンの操作は午後9時以降は控える

脳を活性化して、寝つきが悪くなったり、途中で目が覚める原因となります。

・寝酒はNG

アルコールは途中で目が覚めたりや早朝に目が覚めたりするため、控えましょう。少量のアルコールは寝つきをよくしますが、寝酒が習慣化してくるとかえって寝つきが悪くなります。

・朝食を必ず摂取する

必須アミノ酸であるトリプトファンはセロトニン（元気を出すためのホルモン）の材料になります。夜になるとセロトニンからメラトニンが合成されるため、タンパク質を朝食に取り入れましょう。また、タンパク質だけでなくバランスの良い食事が大切です。

・夜遅くに食事をしない

絶食時間が長いほうが質の良い睡眠ができます。朝の摂取量は多く、夜の摂取量は少なめが理想です。また、夜遅くの食事は肥満の原因にもなります。

食育だより

Vol.34



旬の食材「れんこん」

旬は11月～2月です。ビタミンCが豊富で、レモンが100g中50mgに対してれんこんは100g中48mgとほとんど変わらないくらい含まれています。また、れんこんのビタミンCはでん粉に守られており、熱にも強いのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせないビタミンです。コラーゲンは血管、筋肉、骨、皮膚などの細胞をつなぎ、丈夫に保つ働きがあります。また、ビタミンCは抗酸化作用があり、体内の老化を防ぐ働きがあります。れんこんは切り方次第でさまざまな料理に使えます。うす切りはシャキシャキした食感が残り、炒め物や和え物に適しています。すりおろしは汁に入れてとろみをつけたり、ひき肉に加えてつなぎとして使用できます。太い輪切りは揚げ物や煮物にし、ホクホクとした食感を楽しめます。

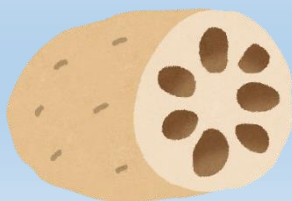
れんこんのミルフィーユ蒸し

<材料> (2人分)

れんこん・・・・・・・・100g
鶏ひき肉・・・・・・・・200g
たまねぎ・・・・・・・・1/4個
葉ねぎ・・・・・・・・3本
塩・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・適量
ごま油・・・・・・・・大さじ1
ポン酢しょうゆ・・大さじ2

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいてスライサーでうす切りにする。水につけておく。たまねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、たまねぎ、塩、ごま油を加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に水気をきったれんこんを敷き詰め、片栗粉をまぶし、②を半分敷き詰める。同じ作業をもう一度繰り返し、一番上にれんこんを敷き詰める。
- ④ ラップをふんわりかけて、レンジで5分加熱する。
- ⑤ 上に葉ねぎをちらし、ポン酢しょうゆをかける。



食品マメ知識～フルーツ・野菜の褐変～

りんごを切ったあと塩水につけたり、ごぼうを切ったあと酢水につけたりするのは色の変色を止めるためです。これらの食品には、色素成分であるポリフェノールや酸化酵素のポリフェノールオキシターゼが含まれており、切ってそのまま放置しておくと茶色く変化します。これを褐変（かっぺん）といいます。ポリフェノールが空気に触れることで反応を起こし褐変します。褐変を防ぐには、ポリフェノールを水にさらしたり、酢水やレモン汁につけて食材を酸性にしたり、塩水につけるなどの方法があります。