



テーマ：睡眠と食生活

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

日頃から疲れがとれない、集中できない、気分が落ち込みやすい等のお悩みはありませんか？もしかすると、睡眠の質が原因かもしれません。実は、睡眠と食事には密接な関わりがあります。睡眠の質を上げたい人は、食生活を見直すことをおすすめします♪

あなたの睡眠時間は足りていますか？

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めます。国の調査では、20歳～59歳の約半数が6時間以上の睡眠がとれていないことが分かりました(表1参照)。まずは、心身の健康のために睡眠時間を確保しましょう。

表1【1日の平均睡眠時間】

	20歳～ 59歳	60歳 以上
6時間未満	47.6%	34.5%
6時間以上 8時間未満	48.5%	53.8%
8時間以上	3.9%	11.7%

参考：R5年度国民栄養・健康調査

睡眠時間の目安

成人



■ 少なくとも6時間以上の睡眠を確保しましょう！

睡眠不足を取り戻すために「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、実際には眠りを「ためる」ことはできません。日頃から十分な睡眠時間を確保しましょう。

高齢者



■ 床上時間が8時間以上にならないように、6時間以上の睡眠を確保しましょう！

長い床上時間が健康リスクとなるため、睡眠時間よりも床上時間を重視しましょう。また、長い昼寝は睡眠の質を低下させるため、30分以内にしましょう。

※生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、特定の年齢で区切ることは適当ではありません。個人の状況に応じて取り組みを行うことが重要です。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

食生活の6つのポイント！

1. 食事バランスを意識しよう

睡眠の質の改善に役立つ個別の食品等は特定されていません。必要な栄養素を摂取できるように、主食、主菜、副菜のそろった食事を1日3食規則正しくとることを意識しましょう。



2. 朝食を食べよう

朝食の欠食が1週間続くと体内時計が後退(遅寝、遅起き化)し、睡眠不足を生じやすくなります。睡眠不足は睡眠の質の低下につながるため、朝食を欠かさず食べることが大切です。



3. 寝る前の間食&夜食を控えよう

寝る前の間食や夜食は、体内時計を後退させて睡眠の質を低下させます。また、朝食の欠食にもつながります。食べる場合は、就寝の2～3時間前までに食べ終えましょう。遅い夕食になる場合は、夕食を2回に分けて食べる分食(主食を夕方、帰宅後に主菜・副菜を軽く食べる)をおすすめします。



4. カフェインを控えよう

カフェインは覚醒作用があり、寝つきの悪化や睡眠の質を低下させる可能性があります。400mg(ドリップコーヒー4杯分相当)を超えるカフェインを摂取すると、1日のどの時点であっても睡眠に悪影響を与える可能性があります。睡眠の質を上げたい人は、カフェインが入っていない飲み物(水、麦茶、ルイボスティーなど)をおすすめします。



5. 飲酒はほどほどに

アルコールは、一時的に寝つきを良くしますが飲酒量が多いほど中途覚醒(夜間に何度も目が覚めてしまうこと)が多くなります。習慣的な飲酒は、睡眠の質を低下させ、飲まないときよく眠れない状態に至る可能性があります。「寝酒」、「深酒」、「毎日の飲酒」には注意しましょう。



6. 減塩を心がけよう

日中に摂取した食塩の過剰分は、睡眠中に排せつされるため夜間の排尿回数が増えます。減塩を心がけることで、夜間に目覚める頻度が減少することが期待できます。

睡眠の質は、運動や睡眠環境等も影響します。その他、睡眠障害が疑われる場合は医療機関へ受診しましょう。



いのちを支える、こころの健康のために…

気づいてください
こころのサイン

- ☐ やる気がなく、気分が沈んでいませんか？
- ☐ ちゃんと眠れていますか？
- ☐ お酒を飲む量が増えていませんか？



ひとりで悩まずに
ご相談下さい

《 相談窓口 》

ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間 365日対応
福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間 365日対応
生きづらびっと	https://yorisoi-chat.jp	LINE、Facebook、WEBから相談可 8:00～22:30まで (受付は22:00まで)
あなたのいばしょ	https://talkme.jp	チャット相談 24時間 365日対応
筑紫野市健康推進課	☎092-920-8611	平日 9:00～16:30 (年末年始除く)
福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話	☎092-582-7400	平日 9:00～16:00 (年末年始除く)

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1 人分] エネルギー334kcal 塩分 1.1g 食物繊維 2.4g

乾燥わかめ入り /

たけのこごはん

【材料】(4 人分)

米	…2 合	＜調味料＞	
ゆでたけのこ	…200g	酒	…大さじ 2
油揚げ	…長方形 1 枚	みりん	…大さじ 2
乾燥わかめ	…大さじ 2(3g)	白だし	…大さじ 2
塩	…ひとつまみ		

【作り方】

(下準備) 米は洗って 30 分以上浸水し、ザルにあげて水気をきる

- ① たけのこ油揚げは 2cm 長さの短冊切りにする
※薄く切ること味がなじみます
- ② 炊飯器に米を入れて 2 合の目盛りになるまで水を加え、調味料を入れてサッとひと混ぜする
- ③ 米の上に①の具材をのせて炊く ※ここで混ぜないように注意
- ④ 乾燥わかめをビニール袋に入れ、手で粗めに砕く
- ⑤ 炊きあがったら、わかめと塩を入れてざっくり混ぜる

たけのこ



土中に埋まっている竹の若い芽を掘り起こしたものがたけのこです。約 90% が水分で、栄養成分ではカリウムと食物繊維が比較的多いです。独特のえぐみはシュウ酸などの成分で掘った後に増えていくので、できるだけ早くアク抜きをする必要があります。また、切り口に付着する白い粉のようなものが旨み成分であるアミノ酸のチロシンです。ホルモンや神経伝達物質の生成に関与しており、感情や精神機能の調整に関与するとされています。

選び方：◎穂先が締まり緑化していないもの、皮にツヤがあり全体にずんぐりとしているもの、切り口は変色しておらずみずみずしいものの、根元はいぼが少なく赤い斑点のないものを選びましょう。

保存方法：ゆでたたけのこは、たっぷりの水に浸して冷蔵庫で保存できます。毎日水を取り替えて、一週間以内に食べきましょう。



[1 枚分] エネルギー336kcal 塩分 1.3g 食物繊維 2.4g

／香りとほろ苦さが最高 /

セロリの葉っぱチヂミ

【材料】(1 枚分)

セロリの葉	…70g (両手いっぱい程度)	＜タレ＞	
小麦粉	…50g	ポン酢	…大さじ 1/2
片栗粉	…5g	いりごま	…適量
水	…80ml	※お好みで一味やラー油、	
塩	…ひとつまみ	豆板醤などを混ぜても OK!	
ごま油	…大さじ 1		

【作り方】

- ① セロリの葉は、3cm 程度のざく切りにする
※葉が足りない場合は、茎を薄く切って入れましょう
- ② ボウルに A を入れてよく混ぜ、セロリを加えてざっくり混ぜる
- ③ フライパンに油を熱し、②を薄く広げて両面焼く
- ④ 小皿にタレを混ぜ合わせる

余ったり、かたくなったセロリの葉
を無駄にせずに食べることが出来るレシピ
です！豚肉やエビを加えてアレンジしても
いいですね♪



セロリ



栄養成分ではカリウムと食物繊維が比較的多いです。独特の香りに含まれるアピニンというポリフェノールには不安やイライラを鎮める効果や、食欲増進や安眠作用があることがわかっています。また、葉の部分に含まれる香り成分ピラジンは血液をサラサラにし、血行促進や動脈硬化を予防する働きがあります。有効成分は茎よりも葉先の部分に多いので、葉も積極的にとるようにしましょう。

選び方：◎葉は淡い緑色で先までピンとしているもの、茎は肉厚で白くて太いもの、スジの間隔が詰まっているものを選びましょう。

保存方法：葉と茎を切り分け、それぞれポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。