

サプリメントは必要？

よく耳にするサプリメント

- トリプトファン
- グリシン
- GABAなど...



バランスが大切！

トリプトファンのように、食材から十分に取れるものもありますが、濃縮加工されたものに注意が必要ですが、食材からとる分には過剰になりずらい栄養素もあります。サプリメントだけに頼らず、食事から十分な栄養を取るようにしましょう。

どのように効くの？

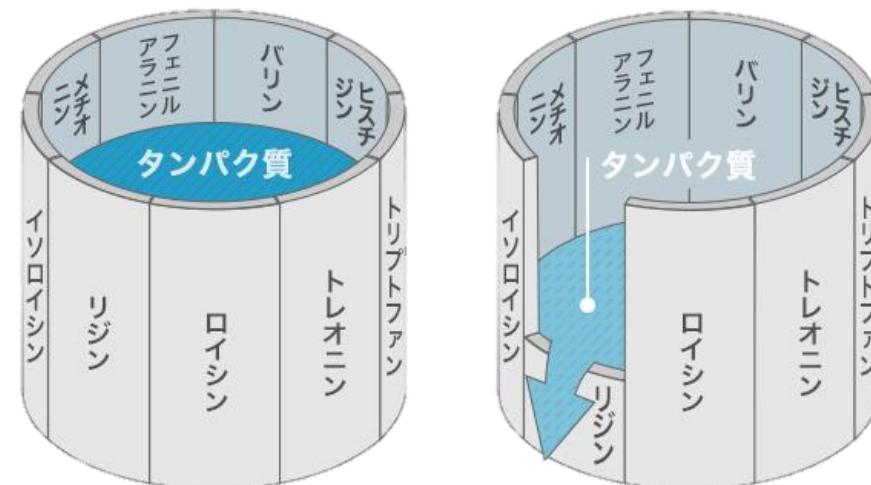
• トリプトファン

体内では作れないアミノ酸です。気持ちを落ち着かせ、リラックスさせる“セロトニン”の材料になり、睡眠にプラスに働くと考えられています。

しかし、1日3g以上の摂取で有害事象が多く報告されていますので用法・用量をよく確認しましょう。

• グリシン

グリシンは、体表の血流を増加させて深部体温を下げることで寝付き易い状態を作ると考えられています。多くの食材に含まれているため、日ごろの食事から十分にとれている場合も多いです。



特に体を作るアミノ酸は一つだけ摂取しても意味がありません。図のように様々な種類をバランスよくとることで体でしっかり使われるようになります。

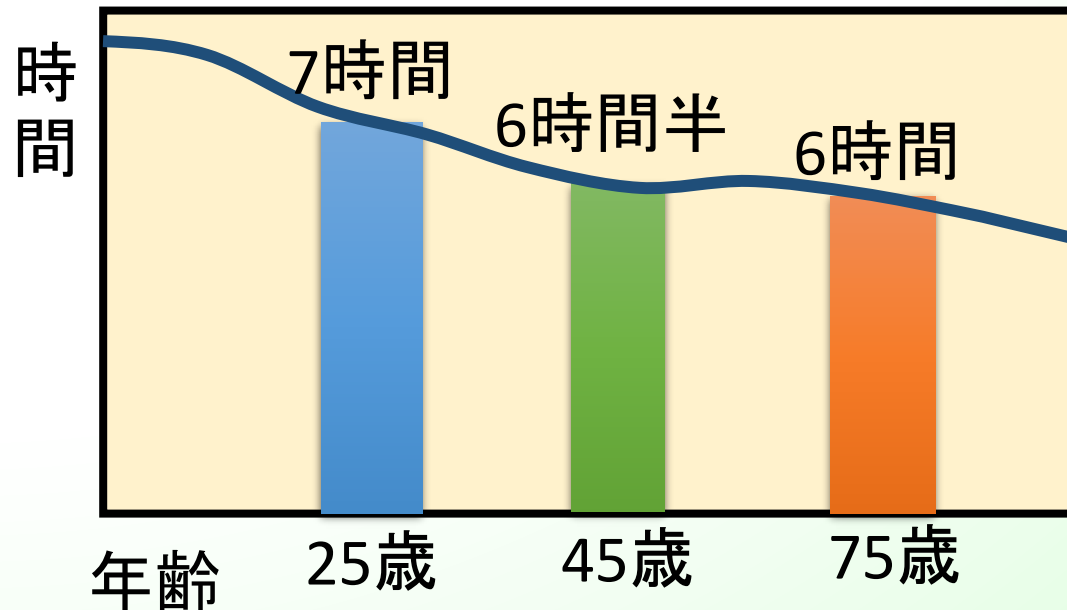
ただ、「サプリメントに効果が無い」とお伝えしたいわけではありません。食事や運動、お布団に入っている時間などを見直す中の一つとして、足りないものを補うように使いましょう。

不眠症 起床と就寝のメリハリを...

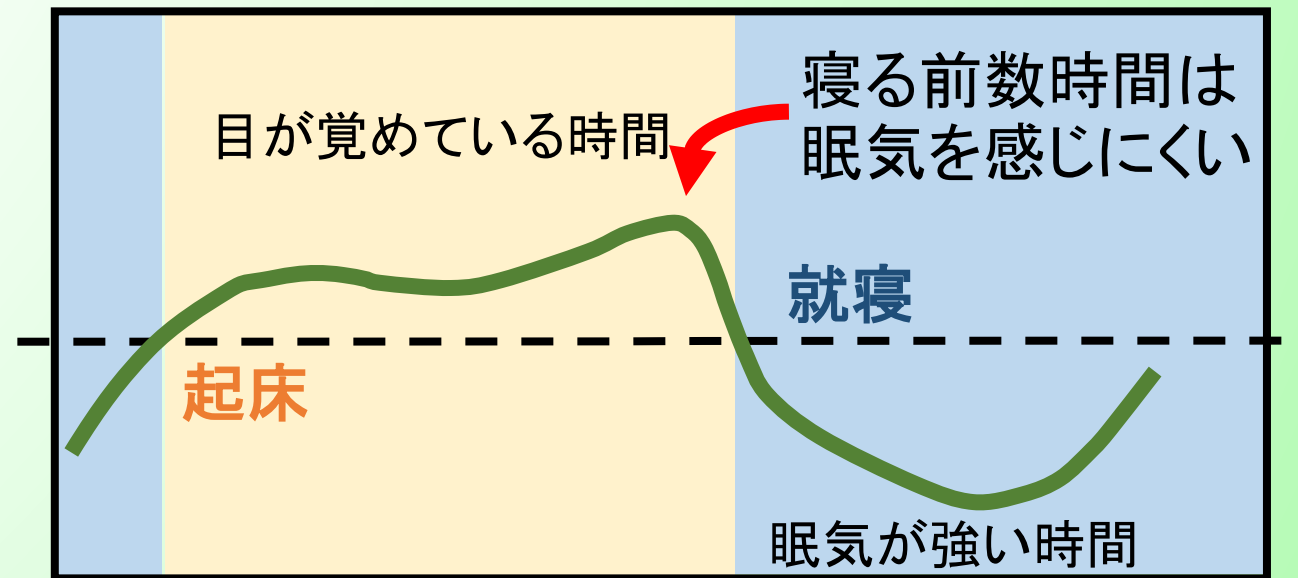
健康でいるための睡眠時間やパターンは年齢によって大きく異なります。長い時間眠ろうと寢床で過ごす時間を必要以上に長くするとかえって眠りが浅くなり、熟睡できなかった経験はないでしょうか。

夜中に何度も目が覚めてしまうのは寢床で過ごす時間が長すぎるのかもしれませんが。

● 年齢ごとの必要な睡眠時間



● 寝付きにくい時間 実は…



日中に適度な運動を行うことは、昼間と夜の睡眠と目覚めのメリハリをつけることに役立ちます。特に途中で目が覚めてしまう方にお勧めです。ケガに気を付け、無理をしない軽い運動から試しましょう。

就寝する2~3時間前の時間帯は寝付きにくい時間帯といわれています。しっかり眠ろうと思って早く床にはいっても、熟眠感が減ったりいつまでも目が覚めている状況に陥りやすいです。眠くないときはいったん寢床を出て眠くなってから床に戻りましょう。



まぐろと菜の花和え ユッケ風



<材料：2人分>

まぐろ	50 g	
菜の花	1 / 2束	
卵黄	1 個	
A	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	コチュジャン	小さじ1
	ごま	少々

作り方

- ①菜の花はさっと茹でて、水気をよく切り一口大に切っておく。
- ②まぐろは1 cmくらいの短冊切りにする。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④③にまぐろを入れてよく混ぜる。
- ⑤④と菜の花を混ぜ合わせ、お皿に盛り、卵黄を上のにのせて出来上がり。

1 人分

・エネルギー	1 1 9Kcal
・たんぱく質	1 0. 9g
・脂質	5. 5 g
・炭水化物	6. 9 g
・塩分相当量	1. 2g

4月は入学や入社、転職などによって生活環境が大きく変わり、ストレスが多くかかることから不眠に悩む方も多いのではないのでしょうか。今回のレシピで使用しているまぐろや卵などには、トリプトファンという脳内の神経伝達物質が多く含まれ、睡眠のリズムを調整しているセロトニンの材料となります。トリプトファンは体内で作ることが出来ないため、食事から摂る必要があります。

睡眠不足を感じたときは、積極的に摂ってみてはいかがでしょうか。