

外来より



～不眠と生活習慣病の関係～

睡眠が十分とれないと交感神経が亢進して血圧や血糖・中性脂肪が上昇し、肥満も起こりやすくなります。そうすると、生活習慣病、メタボリック・シンドロームの原因、あるいは増悪になってきます。

食事療法や運動療法をなさいと言われますが、睡眠が十分とれないと摂食ホルモンが増えるので、いくら栄養指導を受けても、食べろ、食べろと脳から命令が聞こえてきますから、食事療法もうまくいきません。当然睡眠を十分とっていないと、昼間ボウッとしていますから運動療法もうまくいきません。

生活習慣病の改善や予防の為には、きちんと睡眠をとることです。そうすると、血圧・血糖・中性脂肪も下がってきますし、肥満も改善してきます。

さらに食事療法や運動療法もうまくいって、メタボリック・シンドロームの改善につながります。

ぐっすり眠るための7か条

1. 就寝前はリラックスする。
 - ・音楽、香り（アロマ）、軽い読書
 - ・入浴（就寝1時間前40～41℃に約20分間）
2. 眠りを妨げるものは控える
 - ・就寝前3～4時間のアルコールやカフェイン
 - ・就寝前1時間の喫煙
3. 就寝1時間前より照明をおとし、明るい光を避ける
 - ・テレビ・ビデオ・パソコン・携帯電話・LED
 - ・午後8時以降にコンビニに行かない
4. 朝一定の時刻に起床する。
 - ・光を浴びる（遅寝は2時間まで）
5. 規則正しい食事
 - ・就寝前2時間の食事は控える
6. 規則的な運動
 - ・夕食後（就寝3～4時間前）の軽い運動が最も効果的
7. 昼食後の20～30分の昼寝（仮眠）
 - ・夕方以降の仮眠はかえって悪影響



米ハーバード大学発行のニュースレター「Harvard Women's Health Watch」によると、睡眠をけちると健康問題につながるとして、十分な睡眠をとらねばならない6つの理由を挙げている。

①記憶のため

睡眠とは学習と記憶を助ける。眠っている間に脳は「記憶の固定」と呼ばれるプロセスで新しい情報をとどめている。

②スリムでいるため

慢性的な睡眠の欠如は、炭水化物を代謝し蓄積する過程に影響を与え、食欲をコントロールするホルモン値を変え、体重増加を招きかねない。

③安全のため

夜十分に睡眠がとれていないと、日中眠くなりやすく、転倒や交通事故、仕事上のミスのリスクを増加させる。

④幸福のため

睡眠の欠如は、かんしゃく、短気、集中力の欠如、不機嫌を招く。
また、自分が好きな活動をするときに、疲れすぎていることになる。

⑤心臓のため

重度の睡眠障害と高血圧、ストレスホルモン値の増加、不規則な心拍との関係が研究からわかっている。

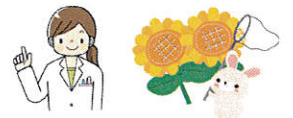
⑥強くあるため

睡眠の欠乏は免疫系を低下させる。

桑浦 康高

坂本可奈絵先生の栄養豆知識

8月は夏バテの防止について



夏バテの解消法として有効と言われているのが、**ビタミンB1、B2とクエン酸**です。
暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、冷やしそうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですので、体力が落ちている夏バテには有効なのですが、炭水化物だけを食べていても、エネルギーには変わらないので対策にはなりません。

炭水化物の消化にはビタミンB1、B2であり、クエン酸が必要なのです。

【ビタミンB1、B2をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】
豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、紫蘇など
【クエン酸をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】
すっぱいものにはたいてい含まれています。
酢、カボス、グレープフルーツ、レモン、梅干など



夏バテ防止にビタミンB2が豊富な紫蘇ジュースがおすすめです♪

<材料>

赤紫蘇 300g
天然水 2ℓ
グラニュー糖 400～500g
酢 50cc
レモン汁 50cc

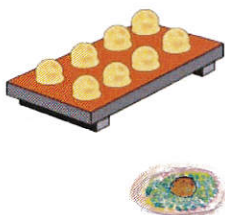
<作り方>

①分量の天然水を沸騰させ、茎を切り落とした赤紫蘇の葉を入れる。グラニュー糖を入れたら、灰汁をきれいに取り去る。
②火を止め、紫蘇をすくい取る。冷めたら酢とレモン汁をいれる。
★サイダーや牛乳で割って飲むと美味しいです！

デイケアより



今月は「冷やしあんの明石焼き」を管理栄養士の指導のもと作りました



7月の園児交流会の様子です♪



皆さん笑顔で楽しくすごされました♪

