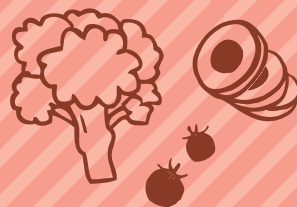


カラダ Smart スマートニュース News



12

Dec.2024

未病対策

topic /

今月のテーマ

睡眠負債

今月の元気めし!

鶏むね肉とゆで玉子のサラダ
ヨーグルトドレッシング

スマトレ

快眠のための
簡単ストレッチ



睡眠負債

睡眠負債とは

- 日々の睡眠不足がじわじわと積み重なり、心身に支障をきたしている状態



睡眠負債による影響

- 日中の眠気
- 精神機能の低下(意欲低下・記憶力減退)
→ うつ病の発症リスクが高まる
- ホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響
→ 生活習慣病の発症リスクが高まる



睡眠負債を解消するには
⇒ 睡眠の質を高めることが重要!



睡眠の質を高めるために

- 朝食をしっかり摂る
- 朝に日光を浴びる
- 日中は体を動かす
- 就寝直前の夜食は控える
- 就寝前にリラックス
- 寝室は暗くして就寝
- 規則正しく、必要な睡眠時間の確保

睡眠に影響するホルモン(メラトニン)

メラトニンは睡眠や体温、ホルモン分泌などの概日リズムの調節に関わっています。体内時計と環境光の両方から調整を受けており、昼間に低く、夜間に分泌が高まり入眠を促します。夜間であっても明るい人工照明が目に入ることにより分泌量は低下し、入眠を妨げ睡眠の質が落ちます。



メラトニン分泌にかかわる物質

神経伝達物質のセロトニンは、精神を安定させる働きをし、太陽の光を浴びることで分泌が促進されます。体内で生成できない必須アミノ酸のトリプトファンを原料とし、メラトニンの原料となります。

未病対策

クイズ

休日の「寝だめ」で睡眠を「ためる」ことができる?

① ○

② ×

答えは次ページ!

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

! 今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例: おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!

今月の
元気めし!



鶏むね肉とゆで玉子のサラダ ヨーグルトドレッシング



材料2人分

1人分 266kcal 食塩相当量 1.0g

○鶏むね肉 120g ○卵 2個

○ブロッコリー 80g ○ミニトマト 2個

A(ヨーグルト 大さじ1、塩 少々)

B(ヨーグルト 大さじ4、マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1/2、粉チーズ 小さじ1)



睡眠の調整作用があるメラトニンの生成に必要な必須アミノ酸のトリプトファンを豊富に含む、鶏むね肉・卵・ヨーグルトを使用したサラダ。朝食におすすめ!

おすすめ
ポイント



作り方

- ① 鶏むね肉は余分な水分をふき、フォークで全体を刺し、**A**を揉み込む。
- ② ①を冷蔵庫で30分以上漬け込む。
- ③ ゆで玉子を作り、8等分にカットしておく。
- ④ ブロッコリーはゆでて冷ましておく。
- ⑤ ミニトマトは洗って半分に切る。
- ⑥ ②を取り出し、ヨーグルトをふき取り、焼く。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切る。
- ⑧ **B**をよく混ぜる。
- ⑨ ③、④、⑤、⑦を盛付け、⑧をかける。





快眠の為に！ 簡単ストレッチ



寝る前にストレッチをしてリラックスすることで副交感神経が活性化し、質の良い深い眠りにつくことができます。筋肉がほぐれ血行が良くなると、自然な眠気が呼び起こされるとわれています。

おすすめポイント！



肩回し&背伸び



- 1 腕を曲げて脇を開きます。
- 2 肘を上に向けて後ろに向かって大きく回します。(5回)
- 3 手を組んで、手のひらを自分の身体の前に向けて伸ばし2秒から3秒キープします。
- 4 腕を頭の上に向けて伸ばして2秒から3秒キープしたら下ろします。
- 5 ①～④を5回繰り返します。

★ 肩甲骨をできるだけ大きく動かすことを意識しましょう！



体側屈



- 1 片方の手でもう片方の手首を掴んで頭の上にあげます。
- 2 掴んだ手の方に身体を倒して、脇腹を伸ばします。腰は上半身とは逆の方向に引きます。(10秒キープ)
- 3 左右交互に5回行います。

★ 前傾姿勢にならないように、背筋を伸ばしましょう。



① × 睡眠を「ためる」ことはできません

病氣療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project