

栄養科だより 5月号

新年度が始まり、二か月目に入りました。新しい環境や季節の変わり目でなかなか寝付けず、睡眠に不調を感じる方もいるかと思います。
そこで、今回は正しい睡眠リズムに導く方法をお伝えいたします。

正しい睡眠リズムを導くためには

正しい睡眠リズムに導くためには、朝トリプトファンを多く含む食品を摂取することが大切です！さらに太陽光を浴びることにより、セロトニンが生成され日中の活動を活発に行うことができます。
また、夜には睡眠を促すメラトニンが作られ良い眠りへと導きます。

①朝：トリプトファンを含む食品を摂取する

トリプトファンは必須アミノ酸の一つで、乳製品や大豆食品、肉類や赤身の魚、ナッツ類に多く含まれています。



②昼：日光を浴び、適度な運動をする



トリプトファンからセロトニンが生成されます。



セロトニンとは？

脳の神経伝達物質で昼間の覚醒を促しつつ、心を平穏に保つ働きがあります。また、睡眠を促すメラトニンのもとになっています。

③夜：良い睡眠へ



朝、摂取したトリプトファンが14~16時間経つと、睡眠を促すメラトニンが生成されます。それにより、良い眠りへと導かれます。

豚肉の生姜焼き

玉ねぎの代わりに今が旬の春キャベツや新玉ねぎを使用するとおいしさやビタミンC・食物繊維などの栄養もプラスされますよ♪



《材料 2人分》

豚ロース 200 g
玉ねぎ 半分(100 g)
サラダ油 大さじ1(12g)
小ねぎ 少々

タレ

本みりん 小さじ1(6 g)
料理酒 小さじ1(5 g)
減塩醤油 大さじ1(18 g)
はちみつ 小さじ1(7 g)
おろし生姜 ひとかけ

《作り方》

下準備・タレを合わせる

- ・小ねぎを小口切りにする
- ・玉ねぎを薄くスライスする

- ①フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしてきたら、豚肉を重ねないように広げ中火でゆっくり両面焼く。
- ③焼きあがる直前に合わせたタレを回しかけ、火を少し強めて肉に絡める。
- ④皿に盛り小ねぎを散らして出来上がり♪



HOSHIEIYOUKA

ご質問は管理栄養士まで 星総合病院 栄養科