

9月のテーマ：睡眠とストレス

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足ではストレスを感じやすくなり、集中力も低下してしまいます。

成人や高齢者の適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安としています。特に高齢者は床上時間（起きている時間も含めた睡眠をとるために寝床で過ごした時間）は8時間以上にならないようにしましょう。小学生の睡眠時間は9～12時間、中学・高校生は8～10時間が目安です。世界的にみても日本は睡眠不足な国です。睡眠はしっかりとしましょう。

睡眠の質に影響を与える生活習慣

夕食の過食・夜食

夕食の食べすぎや夜食は、寝ている間に胃腸の消化活動が休まず睡眠の質が低下します。食事が就寝直前になる場合は揚げ物や炒め物などの油ものを控え、野菜スープなど消化のよいものを食べましょう。

アルコールやカフェイン

入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、コーヒーや緑茶などカフェインが含まれるものは控えましょう。また、アルコールは中途覚醒などの原因となり、睡眠の質を低下させるため寝酒はやめましょう。

寝る前のスマホ・テレビ

ブルーライトを浴びると体内時計が刺激され、寝つきが悪くなります。寝る1時間前にはスマホやテレビはやめましょう。

ストレス

ストレスフルな生活をしていると、自律神経のバランスが乱れます。入浴やストレッチ、趣味など、リラックスできる活動を日常生活に取り入れましょう。

睡眠の質を高める食事のポイント

メラトニンは眠りを誘う「睡眠ホルモン」と呼ばれます。メラトニンを増やすには、目覚めを促すセロトニンをしっかり出すことが大切です。セロトニンは太陽の光を浴びることによって増加するため、朝に太陽の光を浴びてセロトニンをしっかり分泌させることが夜の眠りには必要です。

トリプトファン

セロトニンはトリプトファンから作られ、体内で作り出すことのできない栄養素です。大豆製品や牛乳・乳製品、肉、魚、卵、バナナ、穀類などに多く含まれます。

ビタミンC

ストレスを受けるとビタミンCが大量に消費されます。一度に大量に摂取しても過剰分は排泄されるのでこまめに補給しましょう。ビタミンCは果物、野菜、いも類に多く含まれます。

毎日の食事は
バランスよく食べましょう

～ 豆腐とツナのふわふわナゲット ～

大豆製品には睡眠の質を高めるトリプトファンが多く含まれています。

材料（2人分）

木綿豆腐	100 g	
しいたけ	20g	
ツナ水煮缶	1 / 2 缶	
卵	1 個	
A	片栗粉	大さじ2
	パン粉	大さじ2
	塩こしょう	適量
油	大さじ1	
ケチャップ	大さじ2	

作り方

- ① しいたけはみじん切りにする。
- ② ①、木綿豆腐、ツナ、卵、A、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ、①をスプーンですくって丸く落とす。
- ④ 器に盛り付け、ケチャップを添える。

エネルギー 218kcal 食塩相当量 0.5g



所要時間 15 分

～ なすとひじきの梅和え ～

ひじきは煮物だけではなく、和え物やサラダにも使えます。

材料（2人分）

なす	120g
ひじき	1g
梅干し	5g
かつお節	1g
ごま	小さじ1

作り方

- ① ひじきは水で戻し、熱湯にくぐらせ水けをきる。なすは短冊切りにし、電子レンジ 500W で2分加熱をする。
- ② 梅干しは包丁でたたく。
- ③ ①、②、かつお節、ごまを混ぜ合わせる。

エネルギー26kcal 食塩相当量 0.6g

所要時間 10 分



～ 切り干し大根のスープ ～

切り干し大根の戻し汁はだしとして使用できます。スープは体を温めてくれます。

材料（2 人分）

切り干し大根	10 g
卵	1 個
えのきだけ	20g
乾燥わかめ	1 g
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2

作り方

- ① 切り干し大根は洗い、水 400ml に浸して戻す。戻し汁は残しておく。
- ② 乾燥わかめは水で戻しておく。
- ③ えのきだけは 3cm 長さに切る。
- ④ ①、②、③、鶏ガラスープの素、しょうゆを鍋に入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 溶き卵を入れて一煮立ちさせる。

所要時間 10 分

エネルギー61kcal

食塩相当量 0.8 g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

10月のテーマ「脳卒中」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら