令和６年度　二戸二戸（にこにこ）健康レシピ　9月19日発行

９月のテーマ：睡眠と食事

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。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。

睡眠の質に影響を与える生活習慣

夕食の過食

寝る前に食べすぎると寝ている間に胃腸の消化活動が休まら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。

睡眠の質を高める栄養素

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る。
- 体内で作り出すことのできない栄養素。
- 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る。
- トリプトファンは脳に到達するまでにある程度時間が必要となるため、朝食に摂取するのが効果的。

ビタミン B6

- トリプトファンの吸収をよくする。
- 鮭やさば、さんまなどの魚類、鶏むね肉やささみなど脂身の少ない肉類に多く含まれる。

毎日の食事は
バランスよく食べましょう

10月のテーマ「　腸活　」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！

盛岡大学栄養科学部の４年生が考案しました

～ からだぽかぽか！優しい味のさけ雑炊 ～

鮭に含まれるトリプトファンは睡眠の質を向上させます。

材料（２人分）

ごはん	200g
塩鮭	１切れ
こねぎ	適量
A かつおだし	360ml
A 濃口醤油	小さじ2
卵	１個
いりごま	適量
ブラックペッパー	適量

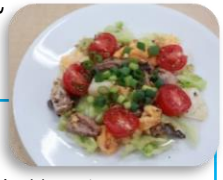
エネルギー：250kcal、塩分：1.0ｇ

作り方

① こねぎは小口切り、鮭は焼いて骨と皮を除きほぐす。ごはんはさっと洗い水気を切る。
② 鍋にＡを入れて火にかける。沸騰してきたらごはんを入れてひと煮立ちさせ、鮭を入れて１～2 分弱火で煮る。
③ 卵をよく溶き、回し入れる。
④ 火を止め、ヘラなどでゆっくりと混ぜる。
⑤ 最後にこねぎ、いりごま、ブラックペッパーを適量かける。

～ サバ缶とトマトの卵炒め ～

サバや卵には良い睡眠へと導いてくれる「トリプトファン」という物質が含まれています。たんぱく質もしっかりととれるので身体の回復にも役立ちます。



材料（２人分）

サバの水煮缶	１缶（180g）
ミニトマト	６個
卵	２個
キャベツ	80g
こねぎ	5g
濃口醤油	小さじ 1/2
こしょう	少々
油	小さじ2

作り方

① キャベツは一口大、ミニトマトは半分に切る。
② サバ缶の汁を切り、ボウルに入れてほぐす。
③ フライパンに油をひいて溶いた卵を入れ、中火で半熟になるまで炒め、一度お皿に取り出す。
④ 同じフライパンにキャベツを入れ、しんなりするまで中火で炒める。
⑤ サバ缶、トマト、卵を入れ中火で炒める。
⑥ 醤油、こしょうを入れ、こねぎをちらす。

エネルギー：288kcal、塩分：1.0ｇ

～ ごろっとかぼちゃサラダ ～

深い睡眠を得られる GABA を豊富に含むかぼちゃを食べて質のいい睡眠を！

材料（２人分）

かぼちゃ	150g
玉ねぎ	50g(1/4 個)
アーモンド（無塩）	5g（４粒）
にんじん	20g
スライスハム	１枚
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々

エネルギー：178kcal、塩分：0.4ｇ

作り方

① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにし 600W の電子レンジで１分 30 秒加熱し水気を取る。ハムは短冊切りにする。かぼちゃは皮を残して種を取り、一口大に切る。ふんわりとラップをし、600W の電子レンジで約５分加熱する。
② かぼちゃが柔らかくなったらボウルに入れ、フォークで形が少し残る程度に潰す。
③ ①の野菜と砕いたアーモンド、ハム、マヨネーズ、塩こしょうを加えてよく混ぜる。