

STEP

健康サポート

食事から良い眠りを

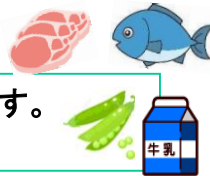


5月号

新年度がスタートして1カ月。新しい環境での生活が始まった方も多いと思います。環境が変わると、緊張したり気を使うことで、疲れやストレスがたまりやすくなります。疲れを翌日に持ち越さないためにも、しっかりと睡眠を取ることが大切です。

●肉類・魚類・豆類・乳製品を食べよう

睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌を促進する、アミノ酸やビタミンが含まれています。1日3回の食事でバランス良く補充しましょう。



●寝る2・3時間前に食べ終える

1回の食事を消化するのに2・3時間かかると言われています。食後は胃や腸が活発に動いているのでなかなか寝付けませんし、胃に食べ物が残っている状態で寝てしまうと、安眠の妨げになるうえ、胃腸が動いて体がしっかり休まらず、疲れが取れません。食事時間が遅くなってしまふ方は、比較的消化が良く脂肪分が少ない食事をお勧めします。



●寝る前のお酒は控える

寝酒は睡眠の質を下げてしまいます。お酒を飲むときは、適量を食事と一緒にとりましょう。また、食事以外では、朝の光を浴びる、寝る前に強い光を浴びない、足首を温めるなどを心掛けると良いでしょう。

旬の野菜！アスパラガス！

アスパラガスの約90%は水分で、3大栄養素もあまり含まれていません。しかしビタミンやミネラル分は豊富で他の食べ物には無いような栄養素があります。主成分となるのがアスパラギン酸とメチルメチオニンです。

- ①アスパラギン酸・・・アミノ酸の一種で、筋肉疲労時にたまった乳酸をエネルギーに変える働きがあります。だるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強の効果が高いです。免疫力アップ、毛細血管の拡張により血圧低下、腎臓や肝臓の機能回復、そして質の高いリラックス成分誘発物質を出してくれるので、睡眠の質も高める効果があります。
- ②メチルメチオニン・・・胃酸の分泌を抑え、粘液の新陳代謝を促進して胃痛の緩和する。さらに胃潰瘍・十二指腸潰瘍の治癒能力を高めます。タバコのニコチンをメチルニコチンに変えて無毒化する働きもあります。

毎日の食事に旬の野菜を取り入れて、今日も元気にがんばりましょう！！
※プリン体が多めなので、尿酸値が高い人は注意が必要です

5月5日「端午の節句」



端午の節句といえば、柏餅や粽を食べます。柏餅をまいている柏の木は古くから神が宿る木といわれ、柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があり、「子供が産まれるまで親は亡くならない」＝「家計が途絶えない」という縁起に結び付け、「柏の葉」＝「子孫繁栄」をいう意味し、縁起の良い食べ物となったようです。