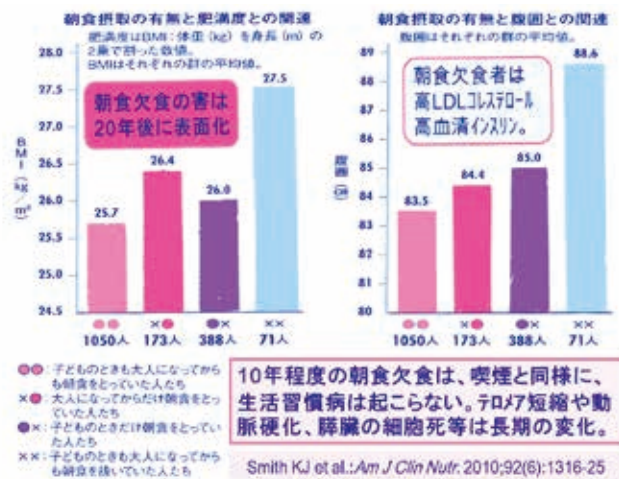




生活リズムを整えることはとても大切な事、でも生活リズムって何？早寝、早起き、朝ご飯。大事な事です。でも、世の中にはいろんなお仕事があって、夜中にお仕事する人もいます。そんな人はどうすればいいのでしょうか。

人間の体は、光と食事で目覚め、一日をスタートさせます。朝の6時まで仕事した方は、帰宅までなるべくまぶしい光を目に入れないようにします。サングラスをかけるといいですね。帰宅してもカーテンを開けずなるべく暗くしてアイマスクなどをつけて寝ましょう。睡眠は7時間を目安にします。起きたらカーテンを開け明るくして、食事をします。この方にとって、この食事が朝食です。前の食事から10時間から12時間空腹であることが大事です。ブレイクファースト（断食を破る食事）です。朝食は炭水化物とたんぱく質は欠かせません。ご飯と野菜たっぷりのみそ汁、そして卵焼きや焼き魚、果物も朝がいいですね。断食の後なので、しっかり食べて体にエネルギーを入れましょう。一日しっかり勉強するにもお仕事するにも、そして、遊ぶにも大切なことです。



2015年12月「久米島の健康と時間栄養学」女子栄養大学副学長 香川靖雄先生講演会より

## 体と心の休息 睡眠を見直してみよう

みなさん、夜はぐっすり眠れていますか？良い睡眠は、心と体の栄養とも言われています。今日から睡眠を見直してみませんか？

### ■睡眠のはたらき

#### ①心と体を癒す

睡眠には一日の仕事で疲れた「心と体を癒す」作用があります。特に脳は眠っている時にしか休息できません。

#### ②成長ホルモンを分泌する：子どもにも大人にも大事なホルモン

寝ている間に成長ホルモンを分泌します。成長ホルモンは「免疫物質の生成（免疫力を高める）、古くなった細胞の作り替え、傷ついた細胞を修復する」健康な身体づくりには欠かせない物質です。

成長ホルモンの分泌は「眠り始めの3時間」に集中します。また、深い睡眠（ノンレム睡眠）が寝始めの3時間にとれた人は、朝に熟睡感を得られやすいと言われています。

#### ③ストレスを減らす

睡眠中に脳内でつくられる睡眠物質には、ストレスの原因となる有害物質を除去してくれる働きがあります。

### ■質の良い睡眠のためのポイント

#### ○夜、寝る前2時間までに食事をとる

胃腸の働きが落ち着いてから寝床に入ることによって、ぐっすり眠れます。脂っこいものやカフェインなども控えましょう。

#### ○寝る直前のパソコンや携帯電話は極力控える

ブルーライトと呼ばれる青い光が眠りを妨げてしまいます。寝る前は読書、穏やかな音楽を聴く、家族での団らんなど、気持ちがリラックスするようなことを取り入れてみましょう。

#### ○寝酒はほどほどに

寝酒は「慣れ」が生じて、量が増えていきやすく「飲まないとも眠れない」という危険な状態に陥ることがあります。また、夜中に目が覚めてしまう「中途覚醒」が起こりやすいと言われています。

睡眠不足は、食欲を増進し、肥満につながります。疲れやストレスの軽減のためにも多少の個人差はありますが、6～8時間程度の睡眠を確保しましょう。