

# Nutrition Information 栄養だより4月号



**旬の食材【バナナ】**  
バナナに含まれる、トリプトファン（セロトニン）という成分は情緒を安定させ、精神をリラックスさせる効果があり、また、マグネシウムにはイライラ解消にも効果があるそうです。

## 食事で良質な睡眠を手に入れる！メンタルヘルス第2弾！

『春眠暁を覚えず』春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来たことにも気付かず、つい寝過ぎてしまうと云われる通り、過ごしやすい季節となってきました。一方で「よく眠れない」「昔より眠りが浅くなった」「もっと効率よく睡眠とりたい」と感じることはありませんか？そこで、今月は睡眠の役割と良質な睡眠を手に入れるための食事のポイントについてご紹介します。



### 第1講 睡眠の役割

ノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）は、80~100分サイクルで4~5回くり返し覚醒するといわれています。

睡眠の役割は、心身の疲労回復だけでなく、記憶の整理や定着、生活習慣病の予防、肥満防止などがあります。

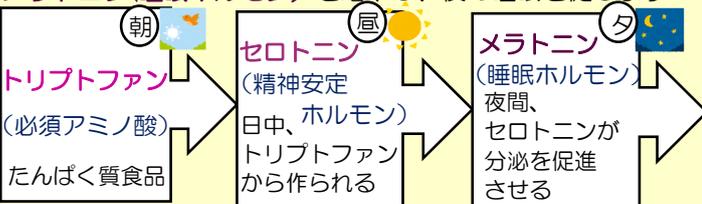
### 第2講 睡眠とホルモンの関係



メラトニン（睡眠ホルモン）は光を浴びると止まり、夜になると分泌されます  
また、睡眠不足は**食欲を抑えるレプチンが減少し食欲を促すグレリンが増加**します

### 第3講 メラトニン（睡眠ホルモン）を増やす食品

トリプトファン（たんぱく質食品に多く含まれる）はメラトニン（睡眠ホルモン）を増やし、夜の睡眠を促します



トリプトファン…たんぱく質に多く含まれる栄養素  
セロトニン…日中トリプトファンから作られる、日中イライラしない  
メラトニン…夜間セロトニンが分泌を促進する、夜間睡眠を促す

### 第4講 トリプトファンを多く含む食品は？

食品名	トリプトファン量mg / 1食あたりg
バナナ	11mg / 1本
チーズ	104mg / 36g
肉類	230mg / 100g
ヨーグルト	47mg / 100g
そば（生）	144mg / 120g
納豆	96mg / 40g
牛乳	82mg / 200cc
たまご	108mg / 1個
たらこ	58mg / 20g

成人が1日で摂取すべきトリプトファン量は体重1gあたり4mg。  
体重50kgの人は×4=200mg程度のトリプトファン量が良いといわれています  
WHOの必須アミノ酸推奨摂取量 参照

### 第5講 トリプトファンは、いつとるとよいのでしょうか？

トリプトファンは**朝食**でとるのが一番効果的です  
※朝食は主食+主菜（たんぱく質）を必ず入れるのがおススメです



カフェイン（コーヒー等）は就寝4時間前までに済ませましょう！  
カフェインは脳の活動を活発にするだけでなく、血管拡張作用で尿量が増え、トイレも近くなってしまいます。



『くっすり眠りたければ、朝の食事を変えなさい』宮崎総一郎著 参照

『一般財団法人日本睡眠教育機構 睡眠健康大学ホームページ』参照



## 当院の食事

### <3月の行事食>

※桃の節句（1日）『ひなまつり料理』をお出ししました。



『ちらし寿司』



『嚙下食』

### <4月の行事食>

#### ※桜花膳（5日）

『さくらごはん』  
『鱧の木の芽焼き』  
をご提供させていただきます  
いただく予定です。



『さくらごはん』



『木の芽ソース』

#### ※春献立（11日）

『たらの芽の天ぷら』  
『たけのこムース』  
をご提供させていただきます  
いただく予定です。



『たらの芽の天ぷら』



『たけのこムース』

## 食事の相談をしてみませんか？

何を食べたらいいなかな

制限ってどうしたらいいんだろう？

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど…

お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのかわかりやすく指導を行います。



栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。  
（なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）