

旬の食材【生わかめ】

わかめの旬は3～5月。11月ごろに発芽し、初夏に成熟するが、若いほど味がよいため、春に水揚げされる。ビタミン、ミネラルなど栄養面でも優れている。春を告げるといわれる「生わかめ」は旬のこの時期にしか食べられません

Nutrition Information

栄養だより5月号



年代別、睡眠のための食事と睡眠環境！メンタルヘルス第3弾！

前回4月号で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お話ししました。たんぱく質に含まれる『トリプトファン』を朝食に取り入れると、日中イライラしにくくなり、夜の睡眠を促すというもの。そこで、今月は『年代別』に睡眠環境のポイントについて詳しくお話しします！



第1講 効率的な睡眠をとるための食生活習慣（どの年代も共通：黒字 子供：緑字 大人（高齢者）

卵かけご飯の朝食は、手軽で最適！

	睡眠方法	食生活
朝	<ul style="list-style-type: none"> できるだけ同じ時間に起きる 起きたら太陽の光を浴びる 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食は主食＋主菜（たんぱく質）を必ず入れる
昼	<ul style="list-style-type: none"> 効果的なお昼寝時間 小学生→7分、中学生→10分、大人→14時～16時の間に30分以内（17時以降の昼寝は睡眠障害が起こる） 	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪をため込むBMAL1（時間遺伝子）の分泌が減少するため、脂肪の多いメニューはランチに！
夜	<ul style="list-style-type: none"> 眠くなったらベッドに入る（無理に眠ろうとしない） 遮光カーテンは10cm開けて寝る 	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪を溜め込むBMAL1（時間遺伝子）分泌が高まる 体重が気になる方はさっぱり和食で 夜勤帯の勤務がある場合、夜勤後、就寝してから食事を摂る

第2講 高齢者は浅い眠りに悩まなくてよし！

人間はもともとは緊急時や災害時に小刻みな眠りをする事ができる「多相性睡眠」でした。そのため、外敵から身を守るため、90分おきに起きるのは睡眠障害ではないといわれています

年代別平均睡眠時間

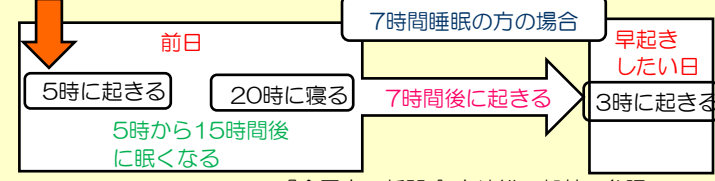


老化が進むと眠りが浅くなるのは、基礎代謝が下り、エネルギーを使う必要がなくなるため、疲労回復のメカニズムも働きにくくなるためです

ポイント お昼寝時間とアルツハイマー型認知症の危険率
危険度が低い→30分以内>30～60分以内>昼寝なし>60分以上

第3講 試験や試合等の大事な日に、すっきりと早起きするためにはどうしたらよいでしょうか？

私たちの体は、約15時間前後で眠くなるというメカニズムを持っています。早起きのために、いくら早く寝ようと思っても、その日の朝起きた時間で、眠くなる時間はすでに決まっています。早く眠りたいときには、**その日の朝にある程度早起きしておくことがポイントです**

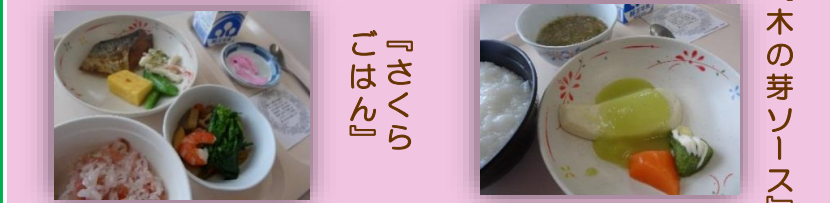


『全国商工新聞』宮崎総一郎著 参照

当院の食事

<4月の行事食>

※桜花膳（5日）『さくらごはん』『木の芽焼き』をお出ししました



※春献立（11日）『たらの芽の天ぷら』『たけのこムース』をお出ししました



<5月の行事食>予定

※薫風膳（2日）『たけのこ料理』をご提供させていただきます



食事の相談をしてみませんか？

何を食べたらいいいのか
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、具体的に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。）