

## ●睡眠は物質でできている

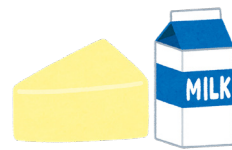
リズムよく睡眠と覚醒が繰り返されるように、体はメラトニンという睡眠ホルモンを生成し分泌します。メラトニンを合成するためには、材料となるトリプトファンというアミノ酸が必要です。トリプトファンは、たんぱく質を多く含む食材に含まれます。また、トリプトファンがメラトニンに変化するまでには時間がかかるので、夜の睡眠をサポートするには、朝食にたんぱく質の摂取を意識することが大切です。すでに朝食にたんぱく質を意識して取り入れている人は、ぜひ続けてください。

### トリプトファンを多く含む食材

・肉、魚、卵、豆類



・牛乳、乳製品



・ナッツ類



アミノ酸を体内に取り入れるためには、インスリンが欠かせません。インスリンは炭水化物の摂取で分泌されるため、たんぱく質と一緒に、ごはんやパンを摂取することが重要です。

#### 手軽に！朝食おすすめメニュー

- ・ごはん＋目玉焼きや納豆
- ・ゴマと鮭のおにぎり
- ・食パン＋ハムやチーズ
- ・ヨーグルト＋きなこや黒ゴマ など

関係保健課推進健康問

## Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



こじま  
ゆうだいくん

ウルトラマン



こまつばら  
ゆいちゃん

星野ルビー（推し活）

# Everyone's dispensary

みんなの保健室

## よく眠れていますか？

### ●世界的にも睡眠時間が短い国

経済協力開発機構が33か国を対象に行った調査では、日本人の1日の睡眠時間（寝床にいる時間）は7時間22分と最低で、33か国平均8時間28分より1時間以上短いことが報告されており、日本は世界的に見ても睡眠時間が短い国と言われています。

また、国の調査では、日本人の約4割の人が6時間未満の睡眠であり、とりわけ女性は家事や育児の負担が大きい男性よりもさらに睡眠時間が短く、平日・週末を問わず慢性的な寝不足状態にあると言えます。

睡眠に大切なのは時間だけでなく、よく眠れたという感覚の「休養感」も大切です。休養感の低下は、身体疾患および精神疾患のリスクと関連することがわかってきました。休養感がないと死亡リスクが上がるというデータもあります。

### 休養感を高めるポイント

- ・適度な睡眠時間を確保する（働き世代は6時間以上）
- ・長く眠ることよりも、よく眠れたと感じることを大切に
- ・昼寝は短く（働き世代は30分以内、65歳以上は15分以内）
- ・日中は活動的に過ごし、昼と夜（活動と休息）のメリハリをつける
- ・睡眠を妨げる要因、睡眠にかかわる習慣的な行動や環境を見直す



詳細はこちら  
（厚労省ホームページ）

### ●ソーシャルジェットラグ～社会的時差ボケ～

平日に蓄積した睡眠を後から解消するために、休日に長く眠る「寝だめ」の習慣を持つ人が働き世代には少なくありません。しかし、休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれが生じます。これを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と呼びます。寝だめには平日と休日を行き来するたびに体内時計が崩れるという代償が伴います。休日の睡眠時間は、平日のプラス1時間程度にしましょう。



### ソーシャルジェットラグの影響

- ・注意力の低下
- ・記憶力・学習力の低下
- ・認知機能の低下
- ・代謝機能の低下
- ・免疫力の低下
- ・気分障害リスクの増加
- ・食欲の増大
- ・生活習慣病のリスク増加