

みんなで健康

生活習慣病予防しま専科～睡眠は量より質～

免疫力を高める「睡眠」

睡眠という行為には、人間にもともと備わった“自然治癒力”を高めるのに大きな効果があります。お腹がいっぱいになると眠くなりますが、睡眠中は消化吸収が盛んに行われます。栄養を吸収して疲れを回復するのは、寝ているときなのです。睡眠は、免疫力にも大きく影響します。免疫力の活性化に必要な自律神経を整える働きが、睡眠にはあるのです。睡眠中は体がリラックス状態にあり、自律神経が安定します。その結果、がん細胞やウイルスを攻撃するリンパ球の働きが強まります。ということは、睡眠のとり方次第で、免疫力が低下したり、がんや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが上昇することにもなるのです。

寝不足と思っても、実はちゃんと寝ている

自律神経の安定のためには、原則として7時間の睡眠を確保したいものです。総務省の調査では、成人男女は平均して7時間以上睡眠をとっており、大半の方は神経を休めるだけの眠りを確保していることとなります。むしろ寝不足と気に病むほうが身体に悪いでしょう。

ヒトは年齢を重ねると、必要な睡眠の時間が短く、眠りも浅くなるのが一般的です。厚生労働省発表の「健康づくりのための睡眠指針検討会報告書」（平成15年）では、「睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター」としています。睡眠時間や睡眠パターンには個人差があり、特に必要な睡眠時間は年齢によって異なります。10代では8～10時間、20～50代までは6.5～7.5時間と、徐々に短くなります。

みんなが寝ている時間に寝るべきということではなく、自分にあった眠りのスタイルを知ることが大事です。眠気がなく、気力の充実した状態で日々を過ごせる。それが、「理想的な睡眠」といえるでしょう。ポイントはいかに睡眠時間をとるかより、いかに質のよい睡眠をとるかです。

「眠れない」と心配しすぎる方がストレスとなって、身体によくありません。睡眠のイチバンの目的は「休養」です。休養というのはあくまでもストレスをなくすことが目的です。そのためには、何時から何時まで眠ったというようなく量>ではなく、たとえ短い時間だとしても快適に眠れたかという睡眠の<質>がポイントです。



さけのねぎみそ焼き

材料(4人分)

さけ……………4切れ(320g)
しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2
青じそ……………4枚
A { ねぎ(みじん切り)……大さじ4
みそ……………大さじ1
マヨネーズ……………小さじ2

作り方

- ①さけはしょうゆと酒をからめて10分間おく。汁気を切り、中央で熱したグリルで両面を4分づつ焼く。
- ②盛り付けた時に上になる面に、混ぜ合わせたAを等分にのせ、1分間焼く。
- ③器に青じそを敷き、②をもる

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

さけのねぎみそ焼き ブロッコリーとにんじんの甘酢あえ



ブロッコリーとにんじんの甘酢あえ

材料(4人分)

ブロッコリー……………200g
にんじん……………100g
酢・水……………各大さじ6
砂糖……………大さじ2
A { 塩……………小さじ1/2
赤トウガラシ
(小口切り)……………少々

作り方

- ①ブロッコリー小房に分け、2～3等分に切る。洗って水けを切る。にんじんは3mm厚さの輪切りにする。
- ②耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)に2分間かける。全体をよく混ぜ、そのまま冷まし、汁気をきる。