



# 水の都記念病院 臨床栄養部だより

(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)

★No.25 9, 10月+α

## 快適な睡眠で生き生きとした生活を

睡眠は最大の健康法ともいわれ、人は眠っている間に、

### ① 美肌の再生 ② 血液をつくる ③ 免疫力のアップ ④ けが病気の回復

など様々な働きを行なっています。しかし、睡眠に問題があると高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクが上昇するといわれています。快適な睡眠で生き生きとした健康な生活が送れるように食事の面から睡眠についてポイントを挙げてみました。

#### ① 寝る3時間前までには夕食を済ませる

胃が働いてはうまく眠りには入れません。

また、肉類など消化に悪いものを遅い時間に食べるのは慎みましょう。



#### ② 眠りに良い食べ物・飲み物

**トリプトファンを多く含む食品**…大豆、牛乳、はちみつ、赤身の魚、肉や卵の卵白、バナナ

〔トリプトファンは、鎮痛、催眠、精神の安定などの効果がある「セロトニン」という脳内物質を作る原料となります。〕

**炭水化物を多く含む食品**…米、パン、芋類

〔炭水化物は体の中でブドウ糖に変化してトリプトファンを脳に送り込むことを促進してくれます。〕

**牛乳**…カルシウムを多く含んであり、イライラを沈める効果があります。

**ハーブティー**…心身をリラックスさせる成分を多く含み、寝つきやすくする効果があります。

**レタス**…レタスの白い部分に含まれるラッコピコリンが気分を鎮め、眠りに誘う働きがあります。

**玉葱の酢漬け**…玉葱のにおいのもと、硫化アリルは血液の流れをなめらかにする役目があります。

酢も血液の循環をスムーズにし、血中のコレステロールや血糖値をコントロール役目があることから安眠に効果があるとされています。



#### ③ 避けた方がよい食べ物・飲み物

**甘いもの**…砂糖を含む甘い食べ物を食べたり飲んだりすると、一時的に血糖値が上がります。この血糖値を今度は下げようとインスリンが分泌され低血糖の状態となります。

そうすると今度はアドレナリンが分泌され精神を高揚させる作用があります。

**コーヒー、お茶、チョコレート**…カフェインを含み脳を覚醒させます。

**脂肪を多く含む食品や香辛料**



毎朝決まった時間に起きて3食きちんと食べ、日中はしっかり活動し、一定の時間に就寝する。このような規則正しい生活を送ることがぐっすり眠れて健康なからだづくりの第一歩となります。

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

## 卒業生職場体験発表会



平成 24 年 8 月 28 日、四国大学管理養成課程で、卒業生職場体験発表会に講師として参加してきました。

当院での業務内容や、色々経験し、苦労してきたことなどをお話させていただきました。

学生みなさんに、病院管理栄養士のことが少しでも伝わっていたらよいな、と思います。

今回、お話させていただくにあたって、自分自身も今までの業務経験などを振り返ることができよかったです。

これからも初心を忘れず、病院管理栄養士としてがんばっていきたいと思います。

