



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-20

麻生北見病院栄養科

質の良い睡眠

10月1日



ヘルスケア
シリーズ

健康は「食べる」ことから！

本日はヘルスイ（スイ＝水曜日）デーとして、健康的で美味しいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

健康的なからだをつくり、維持するためには「食べる」「眠る」「運動する」が重要です。本日は「食」に関する理解を深めて、食生活を見直してみましよう。

質の良い睡眠と栄養素

睡眠には、身体や精神の疲労を回復する効果があります。このため睡眠が慢性的に不足していたり、睡眠の質が悪いと健康が損なわれてしまう可能性があります。睡眠の質を栄養の面から高めることで、日々の生活をより良くすることができます。

◆眠気を誘う◆ アサリ



アサリに多く含まれるビタミンB12は、不眠障害の治療薬にも使用されており、自律神経を整える働きがある。緑黄色野菜と一緒に組み合わせると、更に効果がアップ

乳製品・大豆製品・ナッツ

睡眠ホルモンのメラトニンに変化するトリプトファンが豊富に含まれる。

◆脳をリラックスさせる◆

カルシウム



神経を落ち着かせる。乳製品・大豆製品・小魚など

マグネシウム

鎮静効果があり、神経を落ち着かせる。カルシウムの吸収を助ける。

アーモンド、胡麻などのナッツ類、大豆、バナナ、海藻、貝類など

バントテン酸

疲れ解消により、安眠効果。ささみ・ナッツ類・干し椎茸・卵黄・アボカドなど

◆興奮作用があり、眠りが浅くなる◆

カフェイン

コーヒー・緑茶などカフェインが含まれている飲み物は、体質にもよりますが就寝の4時間前からは控えると良いでしょう。



- ・大豆とあさりの炊き込みご飯
- ・鱈のアーモンド焼き
- ・南瓜コーンクリーム煮
- ・レタスとのりのサラダ



美味しい レシピ

大豆とあさりの炊き込みご飯



【材料 2人分】

米	1合	だし汁	適量
あさり水煮缶	40g	大豆(水煮)	40g
薄口醤油	大さじ1	小葱	適量
酒	小さじ2		
みりん	小さじ1		
塩	少々		

【作り方】

- ①米はといで水を切っておく。
- ②炊飯器に米とあさり、調味料A、だし汁を入れ、通常の水加減で炊く。
- ③炊き上がったたら大豆を混ぜ込み、小葱を添える。

本日のメニュー（1人分）

- 大豆とあさりの炊き込みご飯
- 鱈のアーモンド焼き
- 南瓜コーンクリーム煮
- レタスとのりのサラダ

※ご飯190gの場合の栄養価

エネルギー・・・658Kcal たんぱく質・・・29.1g
脂質・・・14.7g 塩分・・・3.5g
食物繊維・・・8.0g



耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科