



2026年2月4日

睡眠の質アップ大作戦

ブロッコリーと桜エビの塩昆布和え

レバー入り照り焼きつくね

ピーナッツご飯

バナナで作るココアボール

サバ缶の味噌汁



❤ 睡眠の質を上げるポイント

国民健康・栄養調査（令和6年）によると、睡眠で休養が十分にとれている者の割合は79.6%であり、約20%の人が睡眠に悩みを持っているということが分かります。不眠は生活習慣病のリスクを高め、症状を悪化させることが知られており、早めの対策が重要です。

<生活面>

①起きる時間を一定にする

- ・体内時計を調整

②朝日を浴びる

- ・体内時計を調整

③運動をする

- ・ストレス発散に



<食事面>

①食事の時間を一定にする

- ・体内時計を調整



②夜のカフェイン、アルコールを控える

- ・カフェインには覚醒作用、アルコールには眠りを浅くする作用がある

③特に摂りたい栄養素を意識する

- ・トリプトファン：睡眠にかかわるホルモン「メラトニン」の原料になる（魚、肉、大豆製品に豊富）
- ・ビタミンB12：体内時計を調整（レバー、貝類に豊富）
- ・マグネシウム：体内時計を調整（種実類、大豆製品に豊富）
- ・カルシウム：神経抑制（牛乳、乳製品、小魚、青菜類、大豆製品に豊富）

❤ 感想

- ・レバーは苦手だったが、鶏ミンチや野菜と一緒に入れることでレバーを感じずに食べることができた。（60代女性）
- ・ココアボールはバナナの自然な甘みでおいしかった。
きなこでたんぱく質もとれるので、おやつにまた作りたい
(70代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）