

よい睡眠を助ける食事

睡眠の質が悪いと、疲れを感じたり体調を崩しやすくなったり日中に眠気を感じたり、といった不調がみられます。これらを予防するためには、生活習慣・食習慣どちらも整えることが大切であり、ストレスなどこころの状態も大きく関わりますが、今回はよい睡眠を助ける食事についてを中心にご紹介します。



睡眠の質をあげる栄養素

★トリプトファン

体内時計をリセットしたり、眠気を誘う“メラトニン”というホルモンをつくる材料。摂取することで、自然な入眠を助ける。

“トリプトファン”を多く含む食品

乳製品・大豆製品・肉・魚・卵
ナッツ・バナナ など

★GABA(ギャバ)

神経の興奮状態を鎮める働きや抗ストレス作用がある。摂取することで、リラックスして眠りにつきやすくなり、すっきりとした目覚めにも繋がる。

“GABA”を多く含む食品

発芽玄米・発酵食品・トマト
高力カオチョコレート など

★グリシン

末梢の血流を増やす作用がある。摂取することで、深部体温が下がり眠りにつきやすくなるので、睡眠の質が上がる。

“グリシン”を多く含む食品

魚介類(エビ・ホタテ)
大豆製品 など



気を付けたい食習慣

- 食事は、就寝の3～4時間前までにとる ———— 消化器官が活発に動いている間は、深く眠れない
- アルコールは控える ———— 眠気は促すが、浅い眠りになるため睡眠の質は低下する
- コーヒーなどのカフェインは、夕方までに ———— 脳の興奮作用があり、入眠を妨げる
- 脂質が多いなど、消化されにくい食材に注意 ———— 胃酸の分泌が増えて胃の不快感に繋がり、快眠を妨げる



生活リズムを整えることも大切

決まった時間に起きて、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会

参加者募集中!!



ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。

料理は苦手という方も大丈夫! ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください

健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

ひとりで悩まず相談を

～ あなたの思いを 聞かせてください ～



検索 伊勢市ホムパージュ こころの健康づくり

相談窓口、こころの健康やケアに関する情報等を掲載しています。



検索 まもろうよ こころ

厚生労働省

電話・SNS 相談につながります。



【バックナンバーはこちら】

バランスのとれたレシピと、健康に役立つ食生活のポイントを毎月紹介

検索 低カロリー・バランス食 伊勢市



伊勢市健康課(中央保健センター)
TEL:0596-27-2435 FAX:0596-21-0683

低カロリー・バランス食レシピ No.210

伊勢市

家庭でつくってみよう！ 良い睡眠を助けるメニュー

野菜たっぷりよだれ鶏

中華スープ



塩分
1.5
g

【栄養価】1人分

エネルギー 171kcal/たんぱく質 23.2g/脂質 4.5g/炭水化物 11.0g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
101g

1日の
目標量の
約1/3

【材料】2人分

A	鶏むね肉	170g	【タレ】	
	塩こうじ	小さじ 2	長ねぎ	20g
	しょうが(おろし)	小さじ 1/2	しょうが(おろし)	小さじ 1/2
	にんにく(おろし)	小さじ 1/2	にんにく(おろし)	小さじ 1/2
	レタス	30g	甘酢	大さじ 1
	トマト	1/2 個	しょうゆ	小さじ 1
	きゅうり	1/2 本	トウバンジャン	小さじ 1/2
	スプラウト	少々	アーモンド(無塩)	10g
			鶏肉ゆで汁	大さじ 1

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮を外す。ポリ袋にAを入れて揉み、空気を抜いて袋の口を縛る。冷蔵庫で10分程置く。
- ② レタスは一口大にちぎり、トマトは半月にスライス、きゅうりは千切りにする。スプラウトは根を切っておく。
- ③ 長ねぎはみじん切り、アーモンドも粗く刻む。タレの材料を全て合わせて、よく混ぜる。
- ④ 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら①の鶏肉を袋ごとに入れて15分程茹で、火を止めて15分置いて取り出す。(鶏肉が浮いてくる場合は、耐熱皿など重石を乗せる) 食べやすい薄さにスライスする。
- ⑤ 鶏肉と野菜を皿に盛り付け、タレをかける。

鶏肉・アーモンド・トマトなど、トリプトファンやGABAを多く含む食材を使っています。



塩分
1.1
g

【栄養価】1人分

エネルギー 119kcal/たんぱく質 7.1g/脂質 7.0g/炭水化物 9.2g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
70g

1日の
目標量の
約1/5

【材料】2人分

A	にんじん	40g	水	360ml
	玉ねぎ	小 1/2 個	顆粒中華ダシ	小さじ 1
	しいたけ	中2個	片栗粉	小さじ 1
	絹ごし豆腐	100g	水	小さじ 1
	わかめ	2g	ごま油	小さじ 1
	卵	1個	いりごま	少々

【作り方】

- ① 食材は、食べやすい大きさに切る。わかめは水に戻して、水気を絞る。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらAを加えて煮る。火が通ったら、わかめと顆粒ダシを加えて混ぜる。
- ③ 合わせたBを加え、少しとろみをつける。
- ④ 卵とごま油を加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、ごまをかける。

豆腐や卵など、トリプトファンやグリシンを多く含む食材を使っています。少しとろみをつけることで、卵がフワフワになります。ごま油のいい香りで、ほっと落ち着くメニューです。

⚠️「野菜」足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435