

新年度を迎え、「新しい生活」、「新しい社員を迎える」、「新しい部署での再スタート」、「新しい人間関係」など、様々な新しいスタートや変化を迎えることが多いこの季節、体調管理とこころの健康にもしっかり意識を向けて過ごしたいですね。

朝はなかなかやる気が起きない、ギリギリまで寝ていたい、夜はストレス発散のためにしっかり自分の時間を楽しみたい、気が付いたら寝落ちしていることが多いなど、ダメだとは分かっているけど…など、ちょっと改善したいと思うポイントはありますか。不規則な生活やストレスフルな毎日を送っていると栄養が偏ったり、食欲が落ちたり、免疫力の低下、お肌の不調、睡眠が浅くなってしまったり…と様々な事柄が重なり体のバランスを崩してしまうかもしれません。今回の健康便りでは、毎日のライフスタイルの中で<朝>と<夜>の過ごし方から、体とこころを元気にするポイントを一緒に学びます。



1日のエネルギーチャージ 朝活スタイル

朝目覚めてから出勤迄の時間、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。ギリギリまで布団の中で過ごす、家事をこなす、朝食を楽しむ、コーヒーを飲む、ニュースを見る、身支度を整えたら即出勤など、色々な朝のスタイルがあることと思います。眠っている体を目覚めさせ、元気な活動へ促す朝のお勧めスタイルを考えてみましょう。

朝活① 光浴

夜、質の良い睡眠を得るポイントとして、朝の光を浴びることが大切なこと、ご存知の方も多いと思います。私達の体には日中は活動、夜は眠るといった体内時計（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）がプログラミングされているといわれています。そのスイッチの切り替えの1つが光浴で、睡眠ホルモンといわれるメラトニンは、光を浴びると分泌が抑制され、日中の活動意欲が高まるセロトニンが分泌されます。朝目覚めたら、カーテンを開けてしっかりと朝陽を部屋の中に採り込みましょう。朝陽を浴びると、その後約14～17時間後に睡眠ホルモンと言われるメラトニンが分泌されやすくなります。

注意ポイントは、週末の寝だめは体内時計を狂わせるので、起床の時間は毎日規則正しくがお勧めです。

朝活② 体操

眠っている体を目覚めさせるのにお勧めなのが筋弛緩法です。筋肉に意識をむけながら力を入れ、その後緩めることで血流が良くなり、体の目覚めにつながります。

『寝たまま全身で伸びる』

- 1.目覚めたら布団の上で上半身と下半身に力を入れながら上下に伸ばします、伸ばすときはゆっくり息を吸いながら、呼吸を止めないように気をつけます。
- 2.力を抜き、息をゆっくり吐きながら呼吸を整え、1～2を3回繰り返しましょう。



朝活③ 朝食

1日を体とこころ共に元気に過ごすためのエネルギーチャージとなる朝食も欠かせない必須ポイントです。大切にしたい主なポイントは2つ、1.食バランス、2.たんぱく質豊富な朝食です。

1.食バランス

主食（ご飯、麺、パンなど）、主菜（魚介類、肉、大豆製品、卵、乳製品など）、副菜（野菜、海藻、きのこなど）の3つのグループが揃う朝食が理想的です。

また、免疫力アップには、春キャベツ、菜の花、スナッPEndウ、アスパラガス、

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SHIARY LIFE PROJECT

筍、新じゃが、新玉葱などの旬を迎えた野菜の摂取もお勧めです。

朝食を作る時間が難しい人は、作り置きや夕食を多めに作ったおかずを活用する、副菜は作れないなら洗えばそのまま摂れるプチトマトや週末にスティック野菜をまとめて作っておく、前日にコンビニでカット野菜やお惣菜を購入しておけば簡単です。最近は、安価でバランスの良い朝定食などもあるので、チャレンジしてみるのも良いですね。

2.たんぱく質が豊富な朝食

朝食でしっかりたんぱく質を摂ると、体内の消化管が動き出して熱を産生するため、眠っていた体の体温が上がることで1日の活動の準備が整えられます。



また、睡眠の質を良くするために必要な睡眠ホルモンのメラトニンは、トリプトファン→セロトニン→メラトニンという合成過程が必要となるため、トリプトファンの原料となるたんぱく質を朝食で摂ることが大切です。たんぱく質の献立というと、しっかり調理しなければいけないイメージがあるかもしれませんが、作り置きや夕食の残りもの、納豆や卵、しらす干し、鮭フレーク、魚肉ソーセージや魚の缶詰、豆乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、牛乳)など、手をかけずに摂れるメニューの活用もお勧めです。ご飯だけ、パンだけの朝食という人も少なくありません。まずは+1品のたんぱく質チャレンジから始めてみませんか。



翌日に疲れを残さない 夜活スタイル

帰宅から就寝までの時間、皆様はどのように過ごされていますか？夕食を摂ったら寝る、家族と歓談タイム、スマホ・ゲームタイム、入浴、子供と遊ぶなど、色々な夜の過ごし方があることと思います。

翌日に疲れを残さないためには、質の良い眠りがポイントです。質の良い眠りのための夜活スタイルを考えてみましょう。

夜活① 明かり

明るい光の中で過ごしていると、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が妨げられ、眠りにつきにくくなってしまいます。就寝前に過ごす部屋の明かりは照度を少し落としたり、白色ではなく電球色(オレンジ系)の明かりがお勧めです。そして寝室は、目に直接明かりが入らないよう、電球色の足元灯などがお勧めです。

また、パソコンやスマートフォンの使用は、機器から発せられるブルーライトがメラトニンの分泌を抑制するといわれています。暗い寝室でのスマホの使用は、明かりが目に入ってしまうためお勧めできません。就寝1時間前からは電子機器の使用は控えたいですね。



夜活② 飲み物

カフェインは摂ってから約30分で覚せい作用が起こり、4~5時間持続するといわれます。睡眠への悪影響を減らすためにも、夕方以降のカフェインを含む飲み物の摂取は控えましょう。仕事での残業時に、眠気覚ましにコーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン飲料を摂っていると、その後の睡眠の際、悪影響がないか心配です。

また、就寝前のアルコールの摂取は睡眠を浅くしてしまいます。利尿作用もあるために睡眠途中で目が覚めることにつながり、睡眠の質が悪くなるといわれます。カフェイン同様、就寝前の飲酒は控えましょう。

夜活③ 夕食

仕事が終わってほっと一息、夜遅い時間にガッツリ食べていませんか？就寝直前の食事は、消化器を初めとする内臓に残業を強いてしまいます。内臓が夜通し残業していたら、折角睡眠に入っても体は休まらず、目覚めたときには残業続きの胃は疲労が蓄積しており、前日の疲れも抜けず、朝食を摂る気持ちになれない人もいるかもしれません。

夕食は早めの時間がお勧めで、夜遅くなってしまう場合は、消化の良い軽いメニューで控えめに楽しみましょう。空腹で眠れない時は、温かなカフェインレスの飲み物やホットミルク・豆乳などがお勧めです。

夜活④ 入浴

1日の疲れを癒してくれる入浴、熱いお湯に長くつかってしまうと、体温が上昇してその後の入眠時に眠りにつきにくくなってしまいます。少しぬるめの38～40℃のお湯につかって一時的に体を温め、その後体温の低下に伴ったタイミングで布団に入ると入眠しやすくなります。体温が下がるタイミングで、深い睡眠につながるそうです。可能であれば布団に入る1～2時間前の入浴がより効果的です。



夜活⑤ 睡眠環境

体とところの元気を維持するために欠かせないのが、質の良い睡眠です。入眠から3時間が睡眠の質に大切な熟睡感につながるポイントとなるそうです。上記にある寝室に入る前のブルーライト対策、食事や飲み物の摂取、入浴など、実践出来そうなポイントはありましたか。気持ちの良い1日を迎えられるよう、1つずつ出来そうなポイントにチャレンジしてみてください。