

# えいよう掲示板

朝晩が涼しくなり、だいぶ秋らしい気温となってきました。秋と言えば・・・食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋などいろいろありますが、今回は食欲にも深い関わりのある睡眠の秋についての話題です。

## ○秋は睡眠時間が長くなる！？

睡眠時間は季節によって自然に変化しています。

夏と比べると冬の平均睡眠時間は約 30 分長くなるともいわれています。

その理由→冬眠する動物は秋分から冬至にかけて次第に眠る時間が長くなり、徐々に動かなくなります。

人間にも同じように本能的な体のリズムが生まれつき備わっているからだと考えられています。

夏の疲れをしっかりと解消するためにも、秋の夜長=夜更かしではなく、自然のリズムに沿って十分な睡眠をとり体を休めることが大切です。



## ○秋に食べてしまう理由は、もしかして睡眠不足が原因かも・・・

「食欲の秋」といわれ、食べ物も美味しいものが並び、ついつい食べ過ぎてしまう季節。

また、秋は「睡眠の秋」とは言われますが、季節の変わり目ということもあり、寝付けない方も一定数います。

実は、睡眠も食欲に関係していて、睡眠不足になると食欲増進につながると言われています。

これは、食欲をコントロールする2つのホルモン「**グレリン**」と「**レプチン**」の作用によるものです。

**グレリン**：摂食中枢を刺激して

**レプチン**：満腹中枢を刺激して

**食欲増進**に働くホルモン

**食欲抑制**に働くホルモン



※グレリンはアルコールの摂取でも働きます。お酒の飲み過ぎも不眠につながる為、十分注意しましょう！！

## ○糖質と睡眠不足の関係

糖質の摂取が多い食生活を送っていると・・・

交感神経

優位

興奮状態

不眠



糖質制限を行っているとき・・・

副交感神経

優位

リラックス

熟睡



糖質制限は、実は睡眠にいい影響があると言われています。

人間の体は交感神経と副交感神経が絶えず動いていて、通常睡眠時はリラックス時に働く副交感神経が優位であるのが理想的です。しかし、過剰に糖質を摂取する食生活が続くと交感神経が優位となってしまう、興奮状態が維持される時間が長くなってしまいます。

また、昼間に感じたストレスや緊張により、交感神経が夜まで緊張した状態になっていると、睡眠の質が落ちてしまう為、糖質制限で副交感神経を優位にしてあげるとよいでしょう。



なかなか寝付けなかったり、寝てもなんだかすっきりしない人は、糖質の摂取量が多くないか、一度食生活を振り返ってみると良いでしょう。

過剰な糖質制限に注意



人間はお腹いっぱいになると血糖値が上昇して睡魔に襲われます。しかし、**糖質を制限しすぎるとずっと低血糖の状態が続く**為、血糖値に大きな変動が訪れず、なかなか眠くならないことがあります。過剰な糖質制限は、睡眠不足だけでなく、日常生活の不調にもつながる為、注意が必要です。

○自分が1日にどれくらい糖質が必要か計算してみよう



①標準体重、適正エネルギー量を求める。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 (kg)

ex) 身長 160cm 女性事務職の場合

$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$

標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal/kg) = 適正エネルギー量 (kcal/日)

$56.32 \times 25 = 1408\text{kcal/日}$

活動量・数値	活動レベルの定義
低い (25~30)	生活の大半が座っている。デスクワークなどの軽作業が多い。
普通 (30~35)	通勤や買い物などで一定の立っている時間や移動の時間がある。立ち仕事が多い。
高い (35~)	移動や立っている時間が長い。1日1時間以上は力仕事に従事している。

②炭水化物の必要エネルギー量を算出する。

適正エネルギー量 (kcal) × 0.5~0.65 (※) = 炭水化物必要エネルギー量 (kcal/日)

※総エネルギーの50~65%を炭水化物から摂取することが目安  $1408 \times 0.5 \sim 0.65 = 704 \sim 915.2\text{kcal/日}$

③糖質量を求める。

炭水化物の必要エネルギー量 (kcal/日) ÷ 4 = 糖質量 (g)

$704 \sim 915.2 \div 4 = 176 \sim 228.8\text{g}$



目安量：成人男性 325~390g 成人女性 228~325g 糖質制限は **130g/日に抑える** と良いとされています

ex) 白米 180g (茶碗 1 杯) 64.1g



食パン 60g (6 枚切り 1 枚) 25.3g



サツマイモ 200g (中サイズ) 60.6g



カボチャ 400g (1/4 個) 68.4g



○睡眠の質をアップするためのポイント

・睡眠前に食事をしない ⇒ **寝る 2 時間前**には食事を終わらせるようにしましょう

食後の人間の体は、食べたものを消化するためにエネルギーを使います。その為、寝る前に食事を摂ると寝ている間も体が消化するためにエネルギーを使っている為、睡眠の質が下がってしまいます。

・空腹で眠れない時には？

⇒睡眠の質を高める「**トリプトファン**」を含むホットミルクを飲むのがおすすめ。

※緑茶やコーヒーなどのカフェインが含まれた飲み物は交感神経を興奮させる作用がある為、

睡眠前にはなるべく控えるようにしましょう。



質のよい睡眠をとり、心身ともに活発な毎日を過ごせるようになれば、毎日の充実感もこれまで以上に高まります。ぜひ今日から心がけましょう。

