



12月のテーマ よく眠れない.. そんな人は生活を見直そう!



睡眠不足は肥満のもと!?

食欲増進ホルモンの分泌が亢進

食欲抑制ホルモンの分泌が低下

ストレスからの過食

疲れやすく、運動不足になる



睡眠不足は太りやすくなる

高血圧、脂質異常症など、生活習慣病との関連もあるといわれています。

いびきをかく人は要注意!

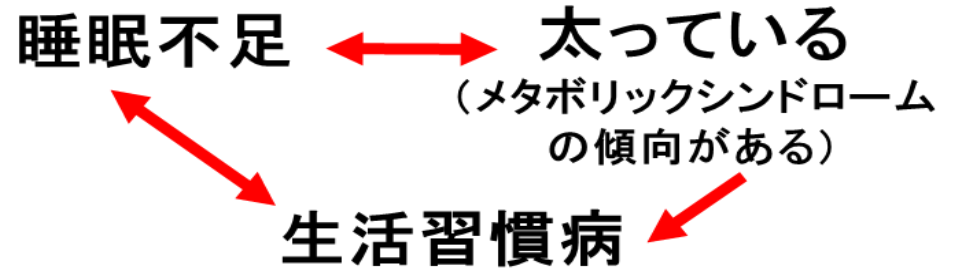


「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」という病気を聞いたことがありますか? 寝ている間に呼吸が止まる病気です。呼吸が止まることで睡眠が浅くなります。寝不足の一つの原因です。わかりやすいサインとして、「いびきをかく」特徴があります。

SASが改善すると、高血圧の改善や循環器疾患のリスクが低下することが明らかになっています。

SASの原因の一つに、**太っていること**が上げられます。やせることでSASが改善する可能性があります。

睡眠不足と生活習慣病、太っていることの関係



快眠と体重管理のために

- ・夕食は腹八分目、寝る3時間前には食事を済ませる
食べてすぐ寝てしまうと、眠りが浅くなったり、太りやすくなります。寝る3時間前までには食事を済ませましょう。
- ・朝食をとる
朝食をとると体内時計をリセットするため、自然と夜眠くなります。特に炭水化物とたんぱく質がとれる納豆ご飯がおすすめです。
- ・適度な運動
適度に身体に負荷をかけると寝つきが良くなります。
- ・寝酒をしない
アルコールは寝つきはよく感じても、覚醒作用がでてくるため、眠りが浅くなります。

12月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで!

朝食はしっかり、夕食はあっさり! が体重管理のコツ! レシピ今がおいしい、ぶりをあったか鍋で食べよう! 「ぶりのみぞれ鍋」お好きな具材でどうぞ! 朝食が楽しくなる! ? 「レンジで簡単カップ蒸しパン~ツナ・チーズ・ハウレンソウ~」

12月のおすすめレシピ

ぶりのみぞれ鍋

1人分 291kcal 塩分:3.1g

材料(2人分)

| | | | | |
|----------|------|------|------|-------|
| ・ぶり(刺身用) | 140g | ・椎茸 | 2つ | |
| ・木綿豆腐 | 1/2丁 | ・えのき | 1/2束 | |
| ・長ネギ | 1本 | ・ゆず | 1個 | |
| ・春菊 | 1/2束 | A { | ・白だし | 70ml |
| ・ニンジン | 1/2本 | | ・水 | 700ml |

1. 野菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 大根は皮をむき、おろす。ゆずは皮を細切りにする。
3. A. を鍋にかけ、沸騰させる。
4. 1. を鍋に並べ入れる。大根おろしを最後に盛り、再び加熱する。
5. 大根おろしにゆずを散らす。最後にぶりを加える。ぶりは軽く火を通し、大根おろしを包んで食べる。



レンジで簡単カップ蒸しパン ～ツナ・チーズ・ハウレンソウ～

1人分 350kcal 塩分:1.3g

材料(2人分)

| | | | |
|-------------|------|-----------|-----|
| ・ホットケーキミックス | 100g | ・ツナ缶(オイル) | 1缶 |
| ・牛乳 | 大4 | ・ピザ用チーズ | 20g |
| ・塩 | 少々 | ・冷凍ハウレンソウ | 40g |
| ・砂糖 | 小2 | | |

1. カップを二つ用意し、油(分量外)を塗っておく。
2. ボウルに材料を全て入れ、混ぜる。
3. カップに2. を流し入れる。
4. ふんわりラップをして、500wのレンジで2分半加熱する。
5. 箸や楊枝を刺して、生地がつかなければ完成。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。