

不眠について



「寝つきが悪い」「予定した起床時刻より早く目が覚める」「しっかり眠れている気がしない」など、感じたことがある方は多いのではないのでしょうか。日本人の5人に1人は、このような症状に悩んでいると言われています。

不眠の種類

入眠困難	なかなか寝つけない(30分～1時間以上)	早朝覚醒	朝早く目が覚める
中途覚醒	翌朝起きるまで何度も目が覚める	熟眠障害	眠りが浅く、ぐっすり眠れない

不眠がもたらす身体への影響

睡眠不足の翌日は、集中力の低下や倦怠感、頭痛などを感じる方も多いと思います。それだけでなく、実は生活習慣病へのリスクがあがってしまうという実験結果も出ています。

- 翌日の血圧、心拍数の上昇 → **高血圧リスクの上昇**
- 耐糖能(血糖値を正常に保つためのブドウ糖の処理能力)の低下 → **2型糖尿病リスクの上昇**
- 食欲ホルモンの上昇、満腹ホルモンの低下で食欲増大 → **メタボリック症候群リスクの上昇**

不眠の対処法

睡眠時間にこだわらない

最適な睡眠時間は人それぞれです。「〇時間眠らないといけない」と考えすぎてしまうと、逆に眠れず不安や緊張が増してしまいます。



寝酒をしない

寝つきがよくなるように思われますが、効果は短時間で、眠りが浅くなります。

適度な運動をする

程よい肉体的疲労は心地よい睡眠につながります。激しい運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動が効果的です。

ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

毎日同じ時間に起床・就寝する

体内時計を乱さないためにも、平日・週末に関わらず同じ時間に起床・就寝する習慣を身に付けることが大切です。そのため、昼寝は長い時間ではなく30分以内が理想的です。

ストレス解消法を見つける

ストレスは睡眠にとって大敵です。読書や音楽、スポーツなど自分に合ったストレス解消方法を見つけてストレスを溜めこまないようにしましょう。

睡眠は健康の維持にとっても大切です。お薬による治療法もありますが、まずは生活習慣を見直してみるところから始めてみましょう。

参考・出典：厚生労働省 e-ヘルスネット 不眠症 / 睡眠と生活習慣病との深い関係



ほんのちょっと、スパイスを知ってみませんか？



皆さんは、お料理にスパイスを使っていますか？なじみのない方も多いかもしれませんが、普段の食事にひとふりすると新たな味わいに！今月はスパイスの活用術をご紹介します。

スパイスとは？

全日本スパイス協会では、食材に香り・辛み・色調を出す植物全般を「香辛料」として扱っています。香辛料は、植物の葉や花である「ハーブ」と、茎や樹の皮、果実、種子類である「スパイス」に分類されます。

コリアンダー

甘く爽やかで、スパイシーな香りが特徴。カレー粉には欠かせない原料の1つです。

お料理のヒント

意外にも和食と好相性！照り焼きチキン、きんぴらごぼうなどに少々加えると味わいに深みがでます。ひき肉料理、シチュー、オムレツとも相性が良いです。

クミン

「カレーのいいにおい」は、このクミンの香りが中心です。

お料理のヒント

肉料理に合うので、焼き鳥にふりかけるだけで新しい味が楽しめます。また、野菜との相性も良く、キャロットラペに加えると香りが立ち、にんじんの甘さを引き立ててくれますよ！

おすすめスパイス4選！

ターメリック

通称「秋ウコン」と呼ばれ、油と一緒に調理するときれいな黄色が引き出され、カレーの色付けに使われます。

お料理のヒント

お米に少し加えて炊くと、黄色いごはん「ターメリックライス」になり、食卓が華やかになるのでおすすめです。

ガラムマサラ

インドの代表的なミックススパイスで、数種類のスパイスが生み出す辛みと香りが特徴です。

お料理のヒント

水切りヨーグルトにガラムマサラ、塩、レモン汁を合わせて作る爽やかな「スパイシーソース」はフライやサラダのソースとして楽しめます。



クセになるスパイスカレー

実はこの4つのスパイスがあれば、簡単にスパイスカレーが作れてしまうんです！作り方は『当薬局のおすすめレシピVol.183』もしくはクックパッドに掲載しているレシピをご覧ください！

クックパッド掲載のレシピはこちらのQRコードから！



COOK PAD

スパイスの香りや辛みは減塩にも役立ちます。ぜひ日々の食生活に取り入れてみてください。

参考：全日本スパイス協会、エスビー食品、ハウス食品ホームページ「Spice of Life」

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。