

今月のテーマ

## 睡眠と脳の関係

～快眠は「心」と「体」の元気の源～

## ～寝る子は脳も育つ?～

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、それは脳にも言えるようです。

十分な睡眠を取っている子どもほど、記憶をつかさどる脳の「海馬」の体積が大きいことが、東北大学の研究で明らかになりました。睡眠時間が10時間の子供は、5時間の子供よりも海馬の体積が1割ほど大きかったと報告されています。ただし、睡眠時間が長ければ長いほど良いというわけではなく、少なくとも8～9時間の睡眠が必要だと考えられています。

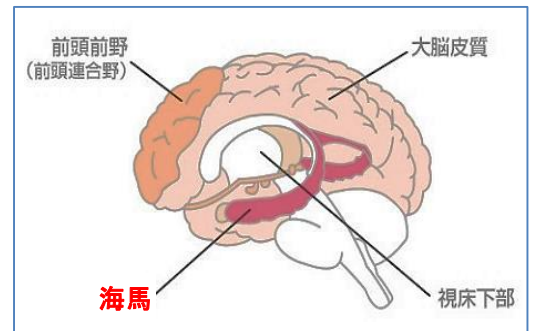
これまでの研究で、睡眠時間の短い子供は記憶力が劣ることがわかっていました。また、ストレスやうつ病、アルツハイマー病などでは海馬の体積が小さいという報告があります。海馬の体積が小さいと、将来そのような病気にかかるリスクが高まる可能性があるのです。十分な睡眠は、子供の健やかな脳の発達に必要不可欠です。

また、海馬は記憶の処理などを行う重要な領域です。認知力の向上のためにも、大人も十分な睡眠をとりたいですね。



## ◆物忘れの原因は睡眠不足!?

私たちの記憶をつかさどっているのは「海馬」です。海馬は脳の中心近く、大脳皮質の内側に左右2つあり、タツノオトシゴのような形をしています。新しい記憶は海馬で記憶され、古い記憶は大脳皮質に記憶されます。私たちが目や耳から得た情報は、大脳



皮質に送られ、その後は一時的な保管庫の役割をする海馬に送られます。この保管庫である海馬が衰えると、短期記憶に障害が生じ、古い出来事は覚えていても、新しい出来事が覚えられないといった物忘れの典型的な症状が現れるのです。

また、海馬は脳の中でもかなりデリケートな部分です。睡眠不足や、強いストレスを感じるとコルチゾールが分泌され、海馬の神経細胞が破壊され、萎縮することがわかっています。睡眠不足で脳細胞が修復できない状態が続くと、結果的に海馬がダメージを受けることになり、脳の動きが低下してしまうのです。

## ◆快眠を促す環境づくりを

睡眠不足は、はじめはストレスなどの「心の問題」だったのが、不眠が続くうちに高血圧、動脈硬化、肥満、糖尿病のリスクが高まるなどの「体の病気」に移行してしまいます。動脈硬化は、脳血管性認知症やアルツハイマー病になる可能性もありますから、できるだけ質の良い睡眠をとるように心がけましょう。

## 起床

体内時計を  
リセット

しっかり活動

メリハリをつける

## 就寝

脳と身体  
の興奮を避ける

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日の起床時間は平日と2時間以上ずれないように。
- ③1日の活動は朝食から。
- ④昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内に。
- ⑤軽い運動習慣を身につける。
- ⑥お茶やコーヒーは就寝4時間前までに。
- ⑦就寝2時間前までに食事を済ませる。
- ⑧タバコは就寝1時間前にはやめる。(できれば禁煙を)
- ⑨就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入る。
- ⑩部屋の照明は明るすぎないように。
- ⑪寝酒はやめる。
- ⑫就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やゲームは避ける。

理想的な睡眠時間には個人差がありますが、眠る時間を惜しむのではなく、眠っている時間も人生の大切な一部分としてとらえ、どうしたら充実した睡眠時間をとることができるか考えてみるのもいいかもしれませんね。

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**にんじん**です。

カロテンを非常に多く含んでいます。カロテンは皮膚やのど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めることにも役立っています。また、目が光を感じるのに必要な、網膜の色素ロドプシンの主成分です。欠乏すると暗がりで見えにくくなり、ひどくなると夜盲症になります。カロテンは吸収される時に、小腸壁で酵素によってビタミンAに変換されます。



## ●にんじんペーストサンドイッチ

材料 (1 組分)

サンドイッチ用パン	2 枚
にんじん	50g
カッテージチーズ	30g
塩・こしょう	少々
バター	適宜

作り方

- ①にんじんはおろし金ですりおろし、カッテージチーズと混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ②パンの片面にバターを薄く塗り、①をはさみ、食べやすい大きさに切る。



## ●にんじんの天ぷら

材料 (2 人分)

にんじん	中 1 本
A 天ぷら粉	1 カップ
水	1 カップ弱
揚げ油	適宜
山椒塩	} お好みで
しょうがじょうゆ	
すだち	

作り方

- ①にんじんは皮をむき、4~5cm の長さにせん切りにして、ボウルに入れる。
- ②別のボウルに A を入れて軽く混ぜ、少し薄めの衣を作る。
- ③①のボウルに②の衣を加えてからめる。
- ④揚げ油を低めの中温で熱し、③のにんじんを一口分落とし入れ、カリッと揚げる。
- ⑤器に盛り、山椒塩、しょうがじょうゆ、すだちを好みに添える。



油で調理すると、  
カロテンの吸収率 UP!

## ●にんじんジュース

材料

にんじん	1/2 本
赤パプリカ	1/2 個
A レモン汁	大さじ 1
水	1 カップ
はちみつ	大さじ 1

作り方

- ①にんじんは皮をむき、一口大に切って、柔らかくなるまでゆでる。
- ②赤パプリカはざく切りにする。
- ③ミキサーに①、②を入れ、A を加えて攪拌する。



にんじんのカロテン、  
赤パプリカのビタミンEで美肌♪