

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.325

2023年11月号

睡眠と免疫力

～快眠習慣で心も身体も免疫力アップ！～



✔ 睡眠はどうして必要なの？

皆さんは毎晩ぐっすり眠れていますか？また日中、眠気を感じることはありませんか？おおよそ3割の人は「夜間に目が覚めて困った」、「日中、眠気を感じた」などの睡眠に関する悩みを抱えておられます。

睡眠には疲労を回復させる働きがあり、睡眠不足が続くと健康上の問題が生じたり、不眠によるうつ病などのこころの病気につながることも明らかになっています。また、睡眠時間を確保できても、**睡眠の質**が良くないとこれらのような問題が出てくるのです。さらに睡眠は**免疫機能**とも関連があり、朝晩が急に冷え込む今の季節、免疫力を高めるためにも規則正しい快眠習慣で心身の健康の保持増進を図りましょう！



✔ 睡眠の質を高め、免疫力をつけるには

睡眠の質は、欠食や寝る直前の生活習慣などさまざまな要因によって低下してしまいます。また、休みの日だからと平日よりも遅寝遅起きをしてしまうと、ソーシャル・ジェットラグ（平日と休日の睡眠リズムのずれ）が大きくなり、逆に疲労感を感じたり、朝起きられないなどの体の不調を促してしまうのです。普段の何気ない行動を少し意識して変えてみることで快眠習慣ができ、免疫力の向上も期待できます。



○起床後、朝日を浴びる

太陽の光は体内時計をリセットさせてくれるので、体内リズムを整えてくれます。

○朝食をとる

朝食をきちんととることで、体を目覚めさせることができます。



○寝室の環境づくり

睡眠の質を高めるには寝室の環境づくりも大切です。照明の明るさなどを見直してみましょう。



睡眠の質を
高めるコツ！

○就寝前はパソコンや

スマホを見ない

パソコンやスマホの光は目を覚ましてしまい、寝付きにくくなります。就寝前は使用を控えましょう。



おすすめドリンクの
レシピは裏面に！

○就寝前のカフェインは

控えめに

コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは覚醒させる作用があるため注意が必要です。飲みたい場合は寝る4時間前までにしましょう。

○寝る前の10分運動

適度な運動は睡眠を促します。ストレッチやマッサージはリラックス効果もあるのでおすすめです。



✓ 食事におけるポイント

睡眠の質、免疫力の向上には食事もとても重要になってきます。GABAを多く含む食材や発酵食品は睡眠の質や免疫力の向上を促してくれるため、積極的に料理に取り入れてみましょう。

【睡眠の質を高める栄養素】

・GABA (ギャバ)

抑制性の神経伝達物質で、精神の興奮を抑えたり、心身をリラックスさせる働きを持つため就寝前に摂取することで睡眠の質を高められる!

GABAを多く含む食材



発芽玄米



トマト



かぼちゃ



ナス

【免疫力を高める食事】

・発酵食品

腸は人体最大の免疫器官といわれており、発酵食品には腸にとってプラスになる働きをする善玉菌が多く含まれているため、腸内の環境を整えるのにおすすめ!

発酵食品の例



ヨーグルト



納豆



チーズ



甘酒

✓ おすすめ一品料理

かぼちゃのスコップコロッケ

<1人分>

エネルギー：419kcal、たんぱく質：17.6g、
脂質：25.7g、炭水化物：27.4g、塩分：0.8g



材料(2人分)

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	1/4個
オリーブ油A	小さじ1
豚ひき肉	100g
塩・こしょう	各少々
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2
オリーブ油B	大さじ1
乾燥パセリ	適量

作り方

- ①かぼちゃは皮をおき、耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで5分加熱する。
- ②①をフォークで潰す。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油Aをしき、中火で③をしんなりするまで炒め、豚ひき肉と塩・こしょうを加えてさらに炒める。
- ⑤②と④を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、粉チーズ、パン粉、オリーブ油Bの順に振りかける。
- ⑥オーブントースターでこんがりするまで焼き、パセリを振りかける。

- ・スコップコロッケとは、丸める、揚げるなどの手間がかからない、焼くだけのコロッケで、スプーンですくって食べます。
- ・かぼちゃにはGABAが豊富に含まれており、スコップコロッケで一日分のGABAを摂取することができます。

ほっと甘酒ドリンク

<1人分>

エネルギー：201kcal、たんぱく質：5.0g、
脂質：1.2g、炭水化物：43.2g、塩分0.4g



材料(1人分)

米麴甘酒	200ml
無糖ヨーグルト	大さじ2
いちご	6粒



作り方

- ①いちごを耐熱コップに入れ、ラップをせずに600Wで1分30秒加熱する。
- ②①をフォークで潰す。
- ③②に無糖ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④③に甘酒を加えてさらに混ぜ合わせ、600Wで1分加熱する。

就寝前のおすすめホットドリンク♪
いちごの甘みで甘酒も飲みやすいよ!

- ・温めた甘酒は整腸作用や体を温める作用があるため、就寝前におすすめのホットドリンクです。
- ・甘酒にはアルコール分が含まれる種類もあるため、お子様や妊婦の方は注意が必要です。



薬剤師からのミニ情報



～よい睡眠をとるには～

☑ 寝室の環境を整えてみよう

室温と温度 夏場は25～26℃、冬場は22～23℃、湿度は通年50～60%が理想的です。



照明 できる限り部屋を暗くして眠りましょう。室内が暗いと睡眠ホルモンである「メラトニン」が分泌されやすくなり、質の高い睡眠につながります。また、就寝前は落ち着いた暖色系の照明で過ごすことをおすすめします。



寝具 敷布団(マットレス)は硬さが大切で、立っているときと同じ背骨のS字カーブを保てるものがよいです。掛布団は寝返りを妨げないように、軽くてフィット感があるものを選びましょう。枕の高さは、仰向けで寝た時の視線が天井を向く角度がベストとされています。



☑ 寝る前におすすめのストレッチ

入浴時

●首もみストレッチ

- ①シャワーの湯を首の後ろにあてて、首の筋肉と血管を温める。
- ②親指以外の指を組み、首の両側にあるくぼみを親指で軽く押し、上下にゆっくり動かす。(1分間)



寝る直前

●腕回しストレッチ

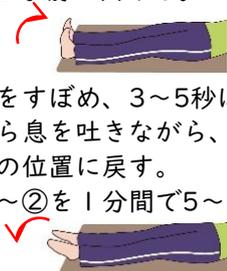
- ①腕を曲げて脇を開き、肩甲骨を寄せるイメージで後ろに向かって大きく回す。
- ②ひじを体の前まで回して、手を組み、返すようにしながら腕を伸ばし、最後にそのまま頭の上にもっていく。(①～②を1分間で5～6回)



布団の中で

●足首曲げ深呼吸

- ①横になり、3秒ほどかけて鼻からゆっくりと息を吸いながら、足首を手前に曲げる。
- ②口をすぼめ、3～5秒ほどかけ口から息を吐きながら、足首を元の位置に戻す。(①～②を1分間で5～6回)



参考：沢井製薬 サワイ健康推進課「寝る前ストレッチ」

紹介した内容を試したり生活習慣を見直しても眠れない、日中に眠くなり生活に支障が出ている場合は、かかりつけの医師へ相談しましょう。



NEW OPEN!

すずらん薬局高須店



2023年10月にオープンしました！
処方箋受付以外にも、お薬のこと、食事のこと、介護の相談、日常の困りごとなど様々な相談をお受けします。
広島市西区高須1丁目5-21
TEL 082-273-5010
※山本内科循環器科 横

お気軽にお立ち寄りください。



すべての病院・医院の
処方せんを
受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。

電子お薬手帳も
便利です。



<ダウンロードはこちらから>

睡眠クイズ

Q1 良い眠りの為に、朝食におすすめの食べ物はどれでしょう？

- ① フルーツ ② 卵 ③ 野菜サラダ



A1 <答え> ② 卵

朝にたんぱく質をとることで、睡眠ホルモンの材料となるセロトニンを補給でき、快眠をサポートしてくれます。
<朝食におすすめのおかず>



Q2 毎日なるべく時間を決めた方がいいのはどちらでしょう？

- ① 起きる時間 ② 寝る時間



A2 <答え> ① 起きる時間

起床時間を揃えた方が体内時計が乱れないので、睡眠リズムも整いやすくなります。朝起きて、太陽の光を見ることで、体内時計がリセットされます。



皆様の健康をサポート!

すずらんイベント情報

参加無料

体組成・脳年齢測定会

11/11(土)
10:00~17:00

海田店

予約制

住所

安芸郡海田町南大正町3-25

お問合せ先

TEL: 082-516-6880



体組成測定

体重、体脂肪量だけでなく、筋肉量、体水分量も分かります。これらをチェックすることで、健康的なダイエットや健康管理ができます。

ioi-757



脳年齢測定

タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。※脳の疲れや情報処理能力の衰えを年齢で表します。

舌圧レベル測定・体組成測定会

11/18(土)
14:00~17:00

本店

予約制

住所

広島市中区袋町4-1

お問合せ先

TEL: 082-545-4711



舌圧レベル測定

舌圧とは、むせや飲み込みにくさなどの、嚥下(えんげ)機能の指標のひとつです。食事や薬が飲み込みにくいと感じる方にお勧めです。

舌圧レベル測定と一緒に体組成測定もできます



握力測定会

11/17(金)
10:00~17:00

船越店

当日参加OK



ペットボトルや瓶のフタを簡単に開けることはできますか？

握力が衰えていないか確認してみましょう。

住所

安芸区船越南2-18-9

お問合せ先

TEL: 082-821-3030

お薬相談・血圧&心電図測定会

11/30(木)
13:30~18:00

庚午店

当日参加OK



両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。(胸に取り付けるような電極は付けません)

住所

西区庚午中3-6-11

お問合せ先

TEL: 082-507-0201