




健康づくりのための睡眠ガイド

みなさんの一日の睡眠時間はどれくらいでしょうか。日本人の睡眠時間は、世界のほかの国と比べても少ないといわれています。厚生労働省は睡眠による休養を十分とれていない人が増えているなどとして「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を新たにまとめました。

今回は内容を一部抜粋してご紹介します。

推奨される睡眠時間は？

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、推奨される睡眠時間や、健康との関係などが年代別に示されています。実際に取り組みを進めるにあたっては、個人差(健康状態、身体機能、生活環境等)を踏まえ、可能なものから取り組むことが必要であるとしています。

<p>高齢者</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝床にいる時間が 8 時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動等の生活習慣を見直し「睡眠休養感」を高めるようにする。 ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす。
<p>成人</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間には個人差はあるが 6 時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動等の生活習慣を見直し「睡眠休養感」を高めるようにする。 ・休日の「寝だめ」は、健康を損なうおそれがあるため避ける。
<p>子ども</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・小学生は 9～12 時間、中学生、高校生は 8～10 時間を参考に睡眠時間を確保する。 ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして夜更かしの習慣化を避ける。

※睡眠休養感:朝、目が覚めたときに睡眠によって体が十分に休息がとれたと感じることをいい、睡眠の質を示す指標の1つ。

良質な睡眠のためにできること

良質な睡眠のために、環境づくりや生活習慣についても参考事項として紹介されています。

- 体内時計を整えるため、日中にできるだけ日光を浴びる
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まずできるだけ暗くして寝る
- カフェインの取りすぎを避けるため、コーヒーの場合は 1 日にカップ 4 杯程度にする
- 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立つ

できることから取り入れてみてはいかがでしょうか。

引用:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

牛肉とマグロを使ったレシピをご紹介します。牛肉(赤身)とマグロには眠りを促すメラトニンのもととなるトリプトファンが含まれています。

ピリ辛クッパ

<材料> 2人分 1人分 582kcal

・ 温かいご飯	2杯分(280g)
・ 牛もも薄切り肉	150g
・ 玉ねぎ	1/4個(50g)
・ ニラ	1/4束
・ 長ねぎ	1/4本
・ 塩	少々
・ ごま油	大さじ2

【A】

・ すり白ごま	大さじ1/2
・ しょうゆ	大さじ3
・ コチュジャン	小さじ6(30g)
・ 砂糖	小さじ1
・ にんにくのすりおろし	少々

【B】

・ 水	4カップ
・ 中華だしの素	少々

<作り方>

- ① 牛肉はひと口大に切ります。玉ねぎは薄切りにし、ニラは3~4cmの長さに切ります。長ねぎは3~4cmの長さの細切りにします。【A】の材料を混ぜ合わせておきます。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の牛肉を強火で炒めます。肉の色が変わってきたら、混ぜ合わせておいた【A】を加えて焦がさないように煮からめ、①の玉ねぎを加えて炒めます。
- ③ ②に【B】を加え、沸騰したらアクを取り、弱火で3~4分煮ます。
- ④ 塩で味を調えて強火にし、①のニラと長ねぎを加えてひと煮立ちさせます。
- ⑤ 器に温かいご飯を盛り、④をかけていただきます。



マグロの柚子胡椒ポキ丼

<材料> 2人分 1人分 630kcal

・ ご飯	どんぶり 2杯(400g)
・ マグロ(刺身用サク)	200g
・ アボカド	1個
・ 玉ねぎ	1/4個
・ 大葉	6枚
・ 白いりごま	適量

【調味料】

・ 砂糖	小さじ1/2
・ しょうゆ	大さじ1と1/2
・ ごま油	小さじ1/2
・ 柚子胡椒	小さじ1

<作り方>

- ① マグロはキッチンペーパーなどで水気をふきとり、1cm角に切ります。
- ② ボウルに【調味料】の材料を入れて混ぜ、マグロを加えてあえます。上からぴったりとラップをかけて10分程冷蔵庫に入れて味を染み込ませます。
- ③ アボカドは縦半分に分けて種をとり、皮をむいて食べやすい大きさの角切りにし、②に加えてあえます。玉ねぎは薄切りにします。大葉は千切りにします。
- ④ 器にご飯を盛り、玉ねぎを薄くしき、④のマグロ、大葉の順にのせ、白いりごまをちらして出来上がりです。