

メラトニンの乱れを整える

朝と夜の習慣

春の陽気で気温が高くなり、日中に眠気を感じる方も多いのではないのでしょうか。しっかり寝たはずなのに朝がつらい、などは睡眠ホルモン(メラトニン)の乱れが関係しているかもしれません。メラトニンは、自然な眠りのリズムを作り、睡眠を促す大切なホルモンです。日照時間が延びる春は、メラトニンの分泌リズムが乱れやすくなるといわれています。

今回は、メラトニンの乱れを整えるための「朝と夜の習慣」をご紹介します。

朝の過ごし方 ☀️ 体内時計をリセットする

朝の行動は、乱れがちな睡眠リズムを整え、体内時計をリセットする大切な役割を担っています。人の体内時計は、朝の光によって毎日リセットされるといわれています。覚醒のスイッチを入れるために、次のポイントを意識してみましょう。

- 規則正しい起床時刻を心がける。
- 起床 30 分以内にカーテンを開けて窓の近くで15秒～数分程度朝日を浴びる。窓も開けてガラスを通さずに光を取り込むとより効果的とのことです。
⇒脳の体内時計がリセットされ、メラトニン分泌のリズムも整いやすくなるそうです。
- 寝起きの最初の刺激を「光」にすると、1日のリズムが整いやすくなるといわれています。朝の光を浴びてから約14～16時間後に眠気がくるように、体内時計はセットされるそうです。
- 朝食をとりましょう。朝食は内臓の体内時計を動かす重要な合図です。少量でも朝食をとることで、体内リズムが整い、夜のメラトニン分泌につながるそうです。

夜の過ごし方 🌙 睡眠ホルモンを出す準備をする

夜は照明をやや暗めにし、メラトニンが分泌されやすい環境を整えましょう。

- 部屋は明るすぎない方が、メラトニンの分泌がスムーズになるそうです。
- 夜は、覚醒を促す白色照明よりもリラックス状態へと導く暖かみのある光である電球色や、直接のまぶしさを軽減し、目に優しい空間を作る間接照明がおすすめです。
- スマートフォンやパソコンの光は、メラトニンの分泌を抑えてしまいます。寝る前は画面を見ない時間を意識しましょう。
- 就寝の1時間前後に、ぬるめ(38～40℃)のお風呂に入ると体温がゆっくり下がり、自然な眠気につながります。

朝は明るい光と朝食で体内時計をリセットし、夜は暗く静かな環境でリラックスする時間を優先することでメラトニンの分泌も整いやすくなりますね。できるところから、ぜひ生活の中に取り入れてみてください。

出典:厚生労働省「e-ヘルスネット～メラトニン」
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」



体内時計を整えるためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。今回は、忙しい朝でも手軽に作れる朝ごはんをご紹介します。

鮭と小松菜の混ぜごはん

おにぎりにしても美味しい混ぜごはん 


<材料> 2人分 1人分 420kcal

・ 鮭(生鮭か塩鮭)	1切れ	・ いらごま(白)	大さじ 1
・ 塩	小さじ 1/4	・ 大葉	2~3枚
・ 小松菜	1/2束	・ 温かいご飯	茶碗 2杯分
・ しょうゆ	小さじ 1/2		

<作り方>

- ① 生鮭を使う場合は、鮭に塩をふってしばらく置き、水分がでてきたらキッチンペーパーで拭きます。塩鮭を使用する場合は、塩をふらずにそのまま焼きます。大葉は千切りにします。
- ② 鮭をグリルで両面焼き、骨を取り除いて身をほぐします。
- ③ 小松菜はさつとゆでて水気をぎゅっと絞り、細かく刻んでしょうゆをかけます。
- ④ ボウルに温かいご飯、②の鮭、③の小松菜、ごまを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り、千切りにした大葉をのせていただきます。

春キャベツとハムチーズのホットサンド

フライパンで作るホットサンド 

<材料> 1人分 394kcal

・ 食パン(8枚切り)	2枚	【A】	
・ 春キャベツ	50g	・ 粒マスタード	小さじ 1/2
・ ハム	1枚	・ 酢	小さじ 1/2
・ ピザ用チーズ	15g	・ 粗挽きこしょう	少々
・ バター	10g		

<作り方>

- ① キャベツは洗って、太めの千切りにします。
- ② ①のキャベツを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で約30秒加熱します。粗熱が取れたら手で水気を絞り、【A】を加えてあえます。
- ③ バターの半量を食パン2枚の片面に薄く塗ります。
- ④ 食パンのバターを塗った面を上にして②のキャベツ、ハム、チーズの順にのせ、もう1枚の食パンではさみます。
- ⑤ フライパンに残りのバターを入れて弱火で熱し、④を入れます。その上にアルミホイルをかぶせ、鍋やボウルなどで重石をして、2分ほど焼き色がつくまで焼きます。裏返して、両面がこんがりするまで焼きます。
- ⑥ 半分に切ってお皿に盛り付けます。