

みえの郷給食だより

睡眠の質を高める方法



2025年5月号



必要な栄養素



GABA

ストレスを緩和させたり、脳の興奮を鎮めることで
身体の緊張をほぐしてくれます。

発芽玄米、発酵食品、トマトなど

トリプトファン

必須アミノ酸の一つで、精神を安定させる効果があります。
朝食にトリプトファンを含む食材を食べると良いでしょう。

乳製品、肉、青魚、豆類など

マグネシウム

体温、血圧の調整をし、快眠に繋げてくれます。
筋肉のコリを軽減し、血流を良くする働きがあります。
またGABAの生成と働きをサポートします。

ひじき、昆布、わかめなど

グリシン

身体の末端部分の血流量を増やし、深部体温を
下げることで睡眠の質を向上させます。

寝る前に摂取することで疲労軽減に役立ちます。

肉類、エビ、イカなどの魚介類



良い睡眠を導くためのポイント

就寝3時間前までに
夕食を済ませる



夕食はたんぱく質を
食べる



就寝前は
ホットミルクや白湯など



アルコールは
快眠には繋がらない



寝る直前まで携帯電話や
タブレットを見ない



カフェインは
夕方以降飲まない



38℃程のお湯に浸かる



適度に運動を
取り入れる



5月のレシピ

塩昆布とサバ缶の炊き込みご飯



材料(3~4人分)

- ・米…2合
- ・塩昆布…25g
- ・サバ缶(水煮)…1缶

快眠に効果的な
トリプトファンと
マグネシウムが
含まれています

作り方

- ①炊飯器にといだ米、サバ缶の缶汁を入れ
水をメモリまで入れる。
- ②サバ缶の身と塩昆布を加え、炊飯モードで炊く。



4月の行事食のご紹介

御一日献立



昭和の日



お楽しみ食



4月の食ひろば

春野菜のキッシュ

新玉ねぎ、春キャベツ
など野菜たっぷりの
キッシュをめしあがっ
て頂きました。

