



栄養科だより



平成30年6月
光南病院 栄養科発行

質のよい睡眠をとみましょう

今月は、質の良い睡眠についてご紹介します。睡眠障害、睡眠不足は、生活習慣病の発症や悪化に大きく影響を与えます。



栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。



栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214
栃木県小山市乙女795
Tel 0285-45-7711

- 平日あまり寝ることができないため、休日に「寝だめ」をする。
 - 寝る時間は決まっておらず、毎日バラバラである。
 - 起きたときに「よく寝た」と思えない。
 - 寝つきが悪いことが多い。
 - 夜中に何度も起きてしまうことがある。
 - 思ったよりも早く起きてしまうことがある。
 - よく昼間に居眠りをしてしまうことがある。
 - 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い。
 - 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない。
 - 自分は寝なくても大丈夫な方だ。
 - 眠れないことは異常なことではないと思う。
 - 仕事が忙しいと寝ないと夜遅くまで頑張ってしまう。
- 睡眠改善委員会HPより
- 上記の項目でいずれか思い当たることが1つでもあれば、「かくれ不眠」かもしれません。

質の良い睡眠をとろう

- ・規則正しい時間に入眠、起床。
- ・朝食で脳のエネルギー補給。
- ・夕方が理想だが、ライフスタイルに合わせた運動習慣を。

- ・夜の明るい光は禁物、暖色系の蛍光灯を。
- ・就寝前の食事、コーヒー、寝酒、喫煙は禁物。

病院食レシピ

じゃがいもの ハニーマスタード

【材料（4人分）】

- じゃがいも 160g
- ブロッコリー 120g
- しめじ 40g
- マヨネーズ 40g
- マスタード(あらびき) 20g
- はちみつ 4g



【作り方】

- ① 各野菜をお好みの大きさに切り、ゆでる。
- ② マヨネーズ、マスタード、はちみつを混ぜる。
- ③ ②をかける。

じゃがいものビタミン類は皮の近くに含まれているので、よく洗って皮ごと食べると効率的に摂取できます。
ブロッコリーと合わせて食べると、ストレス緩和、便秘予防、ガン予防に効果的です。