

今号の
トピックス

デジタル・ヘルス対策として睡眠とともに栄養の視点も

デジタル・ヘルスの啓発や授業で、その対策として、「端末使用で長時間にならない。夜更かしをしない等」よい睡眠を得ることと、生活リズムの大切さを語っていると思います。そのポイントの一つに栄養問題があります。本号では開発委員の並木氏に、ホルモンの生成に影響を与える栄養について執筆して頂きました(編集部・大谷)

バランスの良い朝食(5大栄養素を含む)が、眠りのホルモン(メラトニン)を生成する事は皆さんご存じだと思います。下記スライドで確認します。スライドはTHInet制作です。)

規則的な食事と体内時計をリセットする朝食

群	食品
1群	肉・魚・卵・豆類
2群	牛乳・乳製品・小魚・海藻
3群	緑黄色野菜
4群	その他の野菜・果物
5群	穀類・いも類・砂糖
6群	油脂

朝食をしっかりとする

①TKM43522 出典：岡山県「子どもの眠りの大事なもの」

メラトニン分泌を促す栄養素

必須アミノ酸 → セロトニン → 眠りのホルモン(メラトニン)

トリプトファン → セロトニン → メラトニン

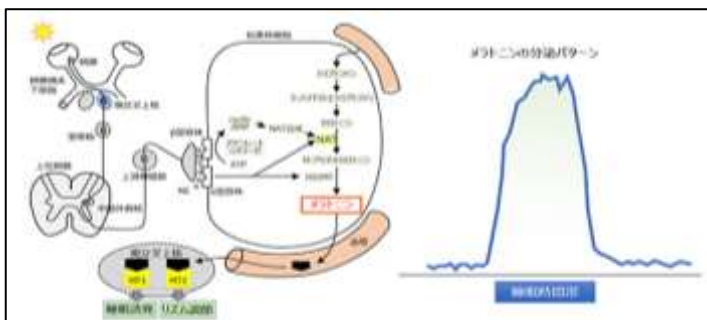
トリプトファンが多い食材

タンパク質多めの朝食でぐっすり眠る

①TKM43522 出典：宮崎県一部「ティーンのための眠り指南」

人間の体は、5大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミン)と水から作られています。栄養素の働きは、大きく分けて3つあります。「エネルギーになる」「体の組織を作る」「体の調子を整える」です。

ホルモンを作り出す栄養素は、たんぱく質です。しかも、セロトニンやメラトニンを作り出すのは、体内で合成することのできない『必須アミノ酸(9種類)』の中のトリプトファンです。トリプトファンは、たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・豆類)から摂取することができます。



<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-062.html>

たんぱく質を摂取すると、胃・十二指腸・小腸で消化酵素により分解され、アミノ酸となり、小腸の毛細血管から吸収されます。

多数のアミノ酸の中のトリプトファンは、脳にある松果体で、セロトニン(活動ホルモン)となり、日中の活動をつかさどります。夜、暗くなったことを感知すると、セロトニンは、メラトニン(眠りのホルモン)へと変化し始めます。

ホルモンの分泌量は、トリプトファンの摂取不足、夜型生活(朝、太陽光を浴びることが少なく、夜、遅くまで照明機器を利用し起きている)、ストレスなどで減少すると言われています。また、脳の活動には、糖が唯一のエネルギー源と言われており、炭水化物(ブドウ糖・果糖に分解される)の摂取も大切です。これらのことから、「バランスの良い朝食をとり、規則正しい生活をする事が、よい眠りをつくる」と言われているのだと考えます。

参考文献 メラトニン e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-062.html>

必須アミノ酸とは? MEDI PALETTE by lotte <https://medipalette.lotte.co.jp/bodycondition/163>

必須アミノ酸トリプトファンの効果と副作用 エクセレントメディカル楽天市場店

https://www.rakuten.ne.jp/gold/pycno/special/about_tryptophan.html

栄養素の消化・吸収 ニュートリー株式会社 <https://www.nutri.co.jp/nutrition/keywords/ch2-1/>