ほっこり栄養便り

まつもと薬局　認定栄養ケア・ステーション

ホームページ　公式LINE

睡眠サポート!!栄養と食事

毎晩ぐっすりと眠れていますか？
質の良い睡眠は、体調を整えるだけでなく、集中力や免疫力の向上にもつながります。そして、睡眠の質は「食事の内容」によっても大きな影響を受けるといわれています。睡眠をサポートする栄養素を食事に取り入れていきましょう。

質の良い睡眠に欠かせない栄養

☑ トリプトファン

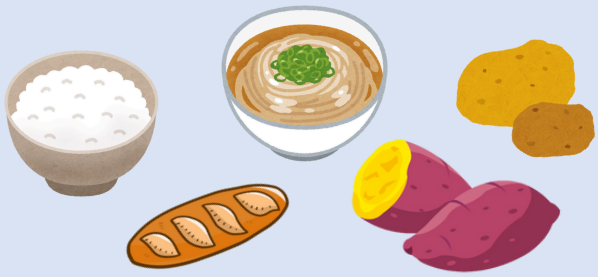
アミノ酸の一種で睡眠ホルモン〖メラトニン〗の材料となるセロトニンの生成を助けます。

睡眠ホルモン
メラトニン
⇧
セロトニン
⇧
トリプトファン

乳製品・バナナ・アボカド・卵・大豆製品

☑ 炭水化物

糖質の摂取でインスリン分泌を促し、トリプトファンの脳への移行を助けます。



ごはん・パン・麺・じゃが芋・さつま芋

☑ ビタミンB6

トリプトファンをセロトニンに変えるのを助けます。

マグロ・いわし・鮭・赤身肉・バナナ・ナッツ・ブロッコリー

☑ 朝食

朝食を食べることで、日中にセロトニンの合成が促進され、寝る時間にメラトニンが生成されるため、睡眠を深める効果があります。

楽！らくうま うま！レシピ

ツナ豆乳クリームリゾット

- 質の良い睡眠へ導く食品を使用しています
- 電子レンジで調理時間約10分です

【材料】　1人分

ごはん　１５０g
ツナ缶　２０g
ほうれん草　２０g
しめじ　１５g
バター　小さじ1/2
豆乳　100ｇ
とろけるチーズ　10ｇ
コンソメ　小さじ1/4
塩こしょう　少々

※赤字は質の良い睡眠に導く食品

【作り方】
①ほうれん草を一口大、しめじは石づきを取り電子レンジ600Wで２分加熱します。
②①にごはん、ツナ、バター、豆乳、チーズ、コンソメ、塩こしょうを加え混ぜます。
③電子レンジ600Wで更に２分加熱して出来上がりです。

まつもと薬局レシピ
動画サイトはこちら

【一人分】
エネルギー：404kcal　たんぱく質：13.7g　脂質：12.8g　炭水化物：62.3ｇ　塩分：1.2g

認定栄養ケア・ステーションの紹介

まつもと薬局では、地域の皆様の食生活の改善から健康をサポートさせていただきます。管理栄養士が皆様のお悩みやご要望にお応えします。

MATSU CAFE（まつもと薬局フロンティア店内）
まつもと薬局オリジナル幸福de酢を使用したドリンクカフェ

野菜が飲めるカフェKOTTE（コッテ）に
4/24リニューアルオープン

野菜が飲めるカフェ KOTTE（コッテ）
Produced by まつもと薬局

皆様の健康と笑顔が願いです
まつもと薬局
認定栄養 ケア・ステーション

TEL　0155-41-9333
〒080-0048　帯広市西１８条北２丁目29-6

認定ケア・ステーション 公式LINE
認定ケア・ステーション 公式HP
認定ケア・ステーション Instagram
MATSU CAFE Instagram