

からだ喜ぶ！

おいしい話

06

最近、よく眠れない、と感じている方も多いのではないですか？ 実は1月～2月は不眠に陥りやすい時期です。私たちは、光を感知してから約16時間後に睡眠ホルモン「メラトニン」が増え始めて眠気が生じるのですが、1月～2月は日の出が遅くなるため、夜眠くなる時間も遅くなってしまいます。今回は中田先生に睡眠と認知症の関係について教えていただきました。快眠をサポートするレシピと合わせてご活用ください。

Vol.6

40～50代からの生活が認知症に影響

「認知症なんてまだ先の話」とお思いの方もいらっしゃるかもしれませんが、実は40～50代からの生活が影響してきます。認知症患者全体の50～60%を占める「アルツハイマー型認知症」は、脳内に「アミロイドβ（ベータ）」と呼ばれるたんぱく質が蓄積することによって神経細胞が死んでしまい、脳が委縮してしまう病気です。このアミロイドβは認知症発症直前ではなく、15～25年前からたまり始めています。つまり、50代、40代のうちから蓄積しないような生活をするのが大切になります

その一つが「睡眠」です。アミロイドβは起きている間に蓄積する老廃物です。しかし、睡眠中に、アミロイドβをはじめとする脳内のさまざまな老廃物を回収・排出してくれるのです。最近の研究では、睡眠時間が7～8時間の方が最も認知症になりにくいと報告されています。スマートフォンやパソコンのブルーライトを見続けることにより眠りを誘うメラトニンが分泌しにくくなるという研究も報告されています。就寝60分前にはスマートフォンを触らず、良質な睡眠を確保できるように心がけましょう。



中田 大貴先生

奈良女子大学
研究院工学系 教授



心と体を優しく温めて、快眠をサポート ホタテの豆乳茶碗蒸し



睡眠の質を高めるには、食事で身体の内側から整えることも大切です。たとえば、ホタテにも含まれる「グリシン」は体内時計に作用して睡眠のリズムを整えるとともに、深部体温を下げて心地よい眠りを促すといわれています。また、豆乳に含まれる「トリプトファン」も脳に運ばれると精神を安定させるセロトニンに変わり、夜には睡眠ホルモン・メラトニンに変化して安眠を促してくれます。そんな睡眠お助け栄養素をおいしくとれるレシピをご紹介します。

材料(4人分)

ホタテ缶	1缶(140g前後)
干しシイタケ	4枚(8g前後)
青ネギ	10g
卵	2個
鶏がらスープの素	小さじ1/2
調整豆乳	200cc
△薄口しょうゆ	小さじ1/4
△酒	小さじ1/4
△ごま油	小さじ1/4
△片栗粉	小さじ1

作り方

- 〈準備〉
- ・ホタテ缶を身と汁に分けておく。
 - ・干しシイタケは80cc程度の水で戻し、石づきを除いて千切りにする。
 - ・青ネギは小口切りに。
 - ・ホタテの缶汁+シイタケの戻し汁+水で220ccになるように計量し調味液を作る。さらに卵液用(100cc)とあん用(120cc)に分けておく。
 - ・卵はしっかりと割りほぐしておく。
1. ホタテの身と干しシイタケの千切りを器に分け入れておく。
 2. 卵液用の調味液に鶏がらスープの素を入れてしっかりと溶かし、豆乳を合わせ、さらに溶いた卵も加えて混ぜる。茶こしなどでこすと口あたりがなめらかになる。
 3. 具を入れた器に2を分け入れ、蒸気の上があった蒸し器で蒸す。(強火で5分+中火で5分+弱火で5分=計15分)
 4. 蒸している間に、小鍋にあん用の調味液と△を入れて、混ぜながら火にかける。
 5. 沸騰してとろみがついたら青ネギを加えて火を止め、茶碗蒸しにかけていただく。