

質の高い睡眠を得るための食生活

管理栄養士／睡眠改善インストラクター／上級睡眠健康指導士
篠原 絵里佳



日本では慢性的な睡眠不足に悩む人が多く、厚生労働省が2024年2月に公表した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、「食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して睡眠休養感を高める」ことが推奨されています。質の高い睡眠を得るためには、どのような食生活が望ましいのでしょうか。管理栄養士であり、睡眠改善インストラクター、上級睡眠健康指導士でもある篠原絵里佳さんに伺いました。

ノンレム睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、質の高い睡眠に深く関与

●はじめに、どのような睡眠が望ましいのかをお教えてください。

第一に十分な睡眠時間を確保することです。よく「眠る時間が短くても睡眠の質を高めるにはどうすれば良いですか」といった質問を受けますが、睡眠時間が短い状況で質の高い睡眠をとることは不可能です。一般的に推奨される睡眠時間は7～9時間、最低でも6時間はとりたいものです。

最適な睡眠時間は人によって異なります。通常は加齢に伴い必要な睡眠時間は少なくなり、5時間程度で十分と感じる人もいれば、日中に活発に活動する人は7時間以上必要になる場合もあります。ドジャースの大谷翔平選手は12時間以上寝ているそうですが、日中の活動レベルが高いスポーツ選手は、長い睡眠時間が必要になります。ただし、やみくもに長い睡眠をとれば良いというものではなく、質を高めることが大切です。

では、どのような睡眠が質の高い睡眠といえるのでしょうか。それを考えるには、睡眠の種類について知る必要があります。睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」に分けられます。レム睡眠は、体は休息した状態ですが、脳の活動は起きている状

態に近い睡眠で、多くの場合、夢はレム睡眠中に見ます。一方、ノンレム睡眠は「レム睡眠ではない眠り」という意味を持ち、脳は休息状態で、眠りの深さによって3段階または4段階に分類されます。

睡眠はノンレム睡眠からスタートし、浅い眠りから徐々に深い眠りに入っていく、最も深い眠りまで達すると、今度は徐々に浅い眠りになってレム睡眠に入ります【図1】。このサイクルを1晩に4～5回ほど繰り返すことが質の高い眠りの条件であるため、十分な睡眠時間が必要になるのです。

特に眠りの前半に深いノンレム睡眠が訪れることが重要です。このとき、成長ホルモンがたくさん分泌されます。成長ホルモンは、細胞を修復して体の疲労を回復させたり、筋肉細胞へのアミノ酸の取り込みを促進して筋肉量を維持したり、免疫力を高めたりするはたらきがあります。したがって、夜中に成長ホルモンがしっかり分泌されると、疲労が回復して、すっきり目覚めることができるのです。

レム睡眠とノンレム睡眠の1サイクルは約90分で、1サイクル目の深い眠りで成長ホルモンが分泌されやすいため、最初の80～110分ほどは目覚めずにしっかり眠ることが、質の高い睡眠を得る上で特に大切になります。

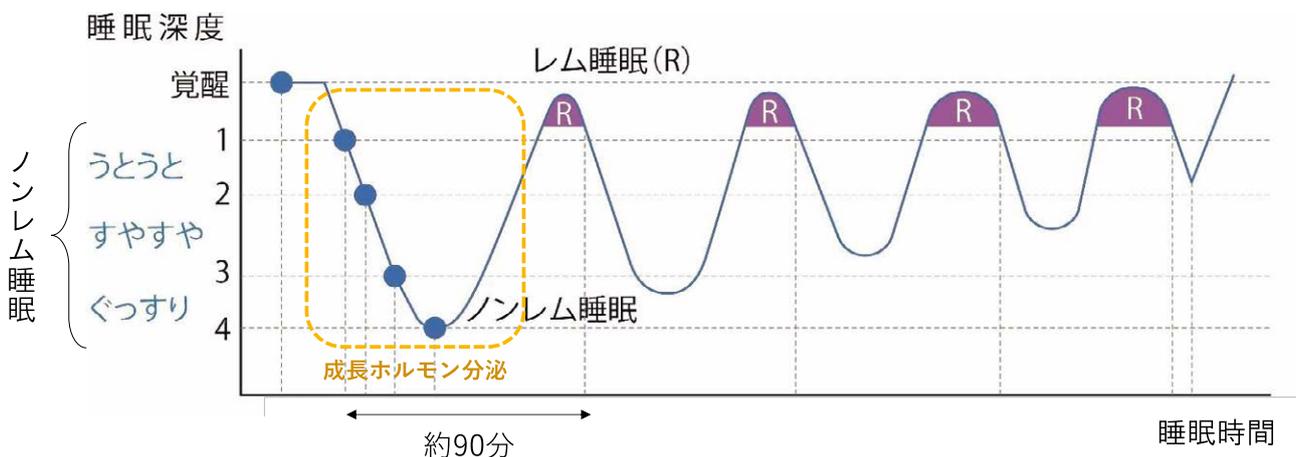


図1 睡眠の周期(ノンレム睡眠とレム睡眠)

質の高い睡眠に必要な栄養素とは

●食生活は、睡眠の質にどのように関わのでしょうか。

まずお断りをしておくと、これさえ食べれば睡眠の質を高めるといふ、即効性のある食品はありません。また、どんなに良い食生活を心がけても、眠りを妨げるような過ごし方をすれば、良い眠りを得ることはできません。

前述のとおり、成長ホルモンの分泌が質の高い睡眠に不可欠ですが、成長ホルモンの分泌には、メラトニンというホルモンが深く関わっています。したがって、メラトニンが分泌されやすくなる食事や生活習慣が肝要ということになります。

メラトニンは「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、成長ホルモンの分泌促進だけでなく、体の各所にある「体内時計*」にはたらきかけて、体温や血圧を下げ、眠気を誘います。また、免疫力を高めたりするはたらきも持っています【図2】。

メラトニンは、夜になって光がなくなると分泌が始まります。ところが、メラトニンの分泌が始まる頃に明るいライトの下で過ごしたりすると、分泌が抑制されてしまいます。したがって、夜はできるだけ

強い照明は避け、寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まないことが大切です。逆に、日中はできるだけ光を浴びると夜にメラトニンが分泌されやすくなります。起床時に、カーテンを開けて朝日を浴びると、約14～16時間後にメラトニンが分泌されるようになります。

●メラトニンを食事で増やすことは可能なのでしょうか。

メラトニンは、食事に含まれるたんぱく質を材料につくられます。たんぱく質はアミノ酸という有機化合物から構成されますが、アミノ酸の一つであるトリプトファンを朝に摂取すると、昼間に体内でセロトニンへと変化し、このセロトニンが夜になる

*体内時計：脳や体の各臓器にある「時計遺伝子」によって、ホルモンの分泌や自律神経のはたらきなど、1日の生体リズムを整えるシステム。

メラトニンのはたらき

- ・眠るための準備をする (眠くなる)
- ・体内時計、生活リズムを整える
- ・性的成熟を必要な時期まで抑制する
- ・免疫力を強化する
- ・強力な抗酸化作用
- ・成長ホルモンの分泌を促す …など

光と食事で
メラトニンをつくらう！

メラトニンの特徴

- ✓ 夜になり、光がなくなると分泌が始まる
- ✓ 分泌が始まってから、強い光を浴びると、分泌が抑制される
- ✓ 明暗に左右されるため、日照量に応じて分泌量も変わる

図2 メラトニンのはたらきと特徴

とメラトニンに変化して分泌されます【図3】。したがって、朝はトリプトファンを多く含むたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。

トリプトファンが豊富な食品として、肉、魚、牛乳・乳製品、大豆製品、卵などがあります。朝はトーストとコーヒーなどで簡単に済ませてしまう人も多いかもしれませんが、単なるトーストではなく、チーズトーストやツナサンド、卵サンドにしたり、和風なら納豆ご飯や卵かけご飯にしたり、あるいは牛乳やヨーグルト、ゆで卵を添えるなど、たんぱく質を意識して摂りたいものです。

●その他に重要な栄養素はありますか。

トリプトファンがセロトニン、メラトニンに変化するには、ナイアシンやビタミンB₆、葉酸といったビタミンや、鉄、マグネシウムなどのミネラルも欠かせません【図3】。ビタミンB₆はほぼ全ての年代で不足していますが、魚や肉などに多く含まれるので、主菜をしっかりと摂取することが重要です。また、緑黄色野菜には葉酸や鉄、マグネシウムが豊富ですから、緑黄色野菜が豊富な副菜をしっかりと揃えると良いでしょう。食の細い女性は葉酸や鉄が不足しがちですが、最近は葉酸や鉄を添加したヨーグルトなども販売されていますから、うまく利用していただきたいと思います。

ビタミンB₆や鉄といった不足しやすい栄養素を摂取するには、魚がお勧めです。特にカツオやマ

グロ、サバなどの赤身の魚は鉄が多いので、ツナ缶やサバの水煮缶などを上手に活用すると良いと思います。外食したりお弁当を買ったりする際は、魚が入っているものを選ぶなど、魚を意識して食べていただきたいですね。

腸内細菌のバランスを整えることも質の高い睡眠につながる

●その他に、食生活で睡眠の質に影響を与えるものはあるのでしょうか。

セロトニンのほとんどが腸内でつくられます。腸内細菌がトリプトファンをもとにセロトニンの前駆体をつくり、それが脳内に送られてセロトニンに変化するのです。したがって、質の高い睡眠のためには、腸内細菌のバランスを整えることも忘れてはなりません。

そのためには、ヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物、納豆などの発酵食品を活用して、直接乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などの善玉菌を摂取することが勧められます。また、善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維を摂ることも重要です。食物繊維は野菜や穀類、果物、海藻類、きのこなどに含まれますが、腸内細菌には様々な種類があり、それぞれ好む食物繊維が異なるので、いろいろな食品から食物繊維を摂取したいものです。さらに、食べる時間も無視できません。胃腸が活動する時間

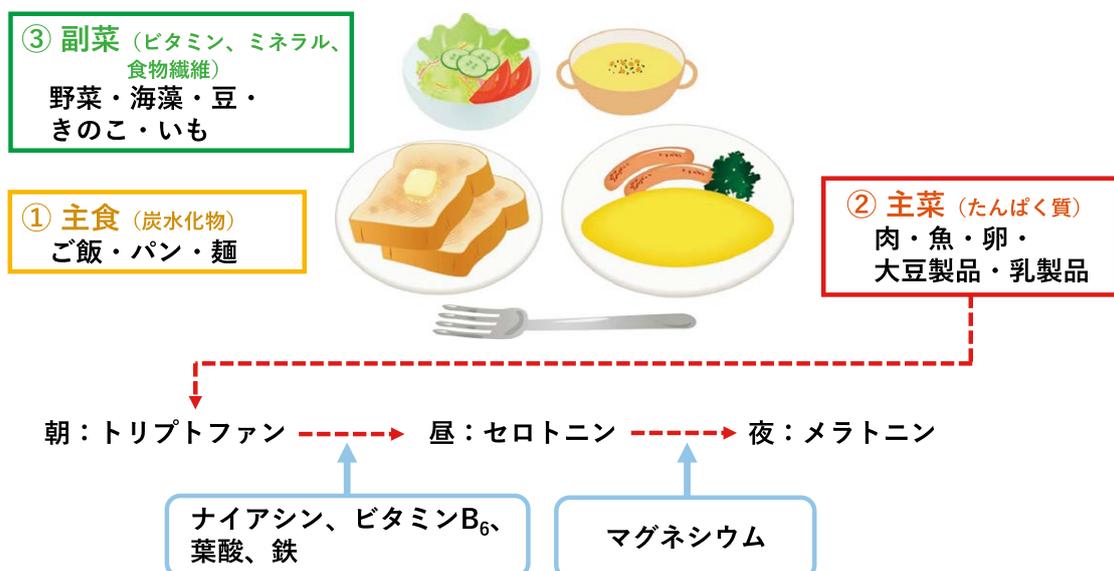


図3 質の高い睡眠に関与する食品・栄養素

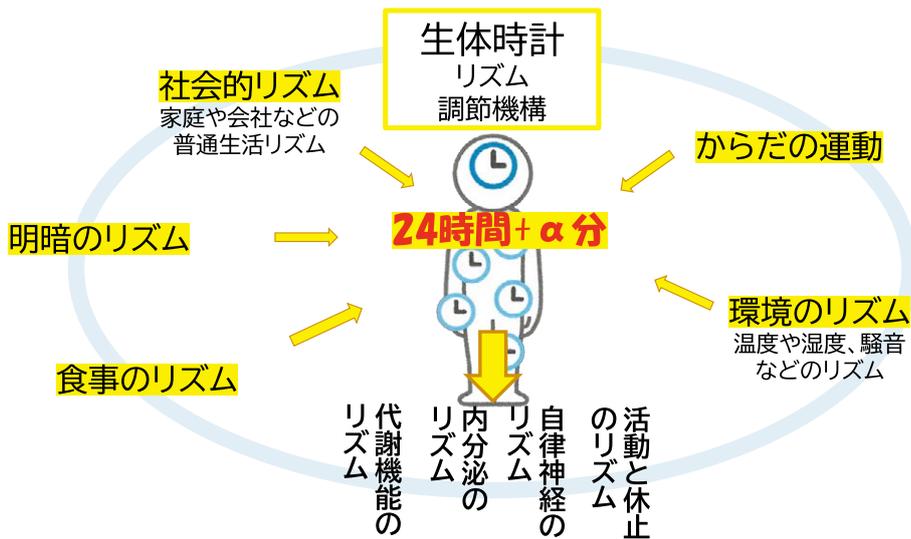


図4 生体リズムを調節するしくみ

は夜9時頃までですから、できれば夕食は9時くらいまでに食べ終えるようにしましょう。

睡眠の質を高めるためには、規則正しい生体リズムも重要です【図4】。前述した「体内時計」は24時間より少し長く設定されているため、そのままではリズムが乱れて睡眠に影響が生じます。この体内時計を24時間にリセットするには、1日3食、規則正しく食べる「食事のリズム」が大きな意味を持ちます。なかには朝食を抜く人もいますが、長い空腹時間が続いた後に最初に食べる食事を、私たちの体は「朝食」と勘違いしてしまうようです。実際は昼食なのに、体が朝食と勘違いしてしまうと生体リズムが乱れ、当然、睡眠にも影響を及ぼすことになります。

生体リズムを整えることも 良質な睡眠を得るためのポイント

●体内時計を適正に調整するために、食生活の他に重視すべきことはありますか。

夜間のメラトニン分泌を促すためには、前述したように、朝や日中は明るいところで過ごし、夜間はやや暗いところで過ごすという「明暗のリズム」が大切です。

加えて、体内時計をリセットするためには、「社会的リズム」を整えることも必要です。会社員や学生などは会社や学校に行くことでリズムがつくられますが、高齢者や家で過ごすことが多い人はリズ

ムを整えにくいので、地域のサークルに加わったりボランティア活動を行ったりすることが望ましいといえます。また、夜は静かなところで過ごすといった「環境のリズム」も体内時計の調整には欠かせません。

「運動」も、生体リズムの維持に大きな意味を持ちます。通勤時に早歩きしたり階段を使ったりしてリズムよく体を動かすことが体内時計の調整に

役立ちます。よく噛むこともリズム運動の一種ですから、在宅ワークなどであまり歩く時間がとれない人は、時々ガムを噛むなどしてリズムを整えると良いと思います。

●最後に、読者にメッセージをお願いします。

食生活は、良質な睡眠のための重要な要素です。朝食を食べる習慣のない人は、少しずつでも食べる習慣をつくっていただきたいと思います。ただ、食事は即効性がないため、朝食のメリットをあまり実感できないかもしれません。しかし、3か月、6か月と続けていけば、気がついたら「朝、眠くない」など体調の良さを自覚できるようになるはずですよ。

時間がないときは、手軽に朝食をとる工夫として、主食と主菜と一緒に食べられる納豆ご飯や卵かけご飯、ツナサンドや卵サンド、おにぎりでも良いと思います。朝は固形物は受け付けられないという人は、ヨーグルトや豆乳などから始めて、慣れたらバナナなど糖質が多く主食に近い食品を食べるようにするのも良いでしょう。このようにして少しずつ増やしていくと、無理なく朝食が食べられるようになるはずですよ。

忙しいとどうしても睡眠が犠牲になってしまいがちです。しかし、質の高い睡眠は日中のパフォーマンスを向上させるためにも、心の健康を保つためにも不可欠です。ぜひ生活リズム全体を見直して、睡眠の質を高めていただきたいと思います。