

# きらきらぼし

令和2年1月号 保健室

あけましておめでとうございます。令和2年が始まります。今年は東京オリンピックの年です。日本中が盛り上がる特別な一年になりそうですね。アスリートといえば、競技力向上に欠かせないのが健康管理。その要として、睡眠と食は選手が最も気を遣っていることのようにです。



## ～トップアスリートに学ぶ睡眠と食の関係～

スポーツの世界では「睡眠」に極めて大きなフォーカスが当たっています。睡眠時間の確保だけでなく、睡眠の質もとても大切です。良質な睡眠には、食事内容と食事の摂り方も深く関係してきます。

### 1. 睡眠もトレーニングの一環！バランスの良い食事は睡眠の質を高める！アスリートの一日は睡眠から始まる



日々体を動かし、管理しているスポーツ選手にはコンディションを維持し、パフォーマンス向上のために良質な睡眠は欠かせません。私たちの体は、日中は交感神経が優位になり活動的になる、夜は副交感神経が優位になり体を休ませるという1日のリズムになっています。しかし、不規則な生活やストレスによって本来の体のリズムが乱れると心身に様々な不調が起こります。また、食生活が乱れ栄養バランスが悪いと睡眠に必要なホルモンが分泌されず不眠の原因にもなります。



### 2. 睡眠不足が続くと体のリズムが乱れるとどうなる？

- ・イライラしやすくなり、不安感を招きやすい・自律神経やホルモンに異常が表れる
- ・高血圧や肥満、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす恐れがある
- ・免疫力が低下し、ケガや病気にかかるリスクが高まる
- ・記憶力、思考力、集中力が低下する

### 3. 睡眠の効果

ノンレム睡眠（深い眠り）の役割—〇体を回復させる時間・・・睡眠全体の80% 〇寝始めの3時間に多く出現し、成長ホルモンが分泌される。〇細胞が修復・再生され、脂肪を燃焼させる働きがあるので若さを維持し、老化防止になる。〇血行が促進され、抵抗力や免疫力を高めて病気の予防・改善。

レム睡眠（浅い眠り）の役割—〇精神を回復させる時間・・・睡眠全体の20%体は休んでいるが脳は覚醒状態。〇この時間に記憶の整理や定着が行われる。〇脳にかかったストレスを解消し、精神安定、うつ病の予防などをする脳のメンテナンス（引用：スポーツ選手のための体づくりメディア <https://www.athlete-collection.com/sports-nutrition/sleep-well-food/>)

### 4. 睡眠と食事の関係



栄養バランスの良い食事は睡眠の質を高めます。また食事の時間帯・量は睡眠に大きく影響してきます。バランスが良い食事でも、食べ過ぎや時間帯が遅いと浅い眠りや不眠に繋がります。胃の消化に血液が集中し、体の他の部分を休めることが出来ません。そして、眠りが浅くなり、成長ホルモンの分泌が低下し、免疫力も低下します。睡眠中の疲労回復は出来ないもしくは不十分になってしまいます。睡眠前には「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌されます。メラトニンが分泌される食事を摂ることでよく眠れるようになるようです。メラトニンの原料はトリプトファンという必須アミノ酸です。トリプトファンは肉・魚・豆などのたんぱく質や乳製品、卵、ごま、バナナなどに含まれています。また、ビタミンB1・B12・ビタミンE・鉄分・マグネシウム・カリウム・カルシウム・葉酸などの栄養素も良い睡眠の為に必要です。

（引用・参考：味の素HPアスリートコレクション編集部より）

**アスリートは睡眠と食事トレーニングの一部と考えています。高校生アスリートにインタビューした結果も同様でした。運動だけでなく、学業成績や心身の健康にも重要な要素です。今一度、考えてみましょう。**