



# 食育ママだより

R3年4月号  
三輝ふれんず No.190  
NPO 法人 食育ママ



コロナの感染情報に一喜一憂する中、桜花の景色に癒されるこの頃です。新年度がスタートし、新たな環境で身体の負担やストレスも多い時期ですね。様々な感染症に負けない体づくりとして食べることはもちろんですが、「睡眠」も免疫力に深くかかわっています！



## —・—「深睡眠」で免疫力(抵抗力)を高めよう！！—・—

「睡眠不足が続くと、風邪をひきやすくなる」という話を知っていますか？  
アメリカの研究で、「睡眠時間が7時間未満の人は、8時間以上の人に比べて3倍以上も風邪をひきやすい」また、寝つきが悪い、夜中に目が覚めるなどで睡眠時間全体の2~8%が眠れなかっただけで、ぐっすり眠れた人に比べ約5倍も風邪をひきやすいというデータもあります。

細菌やウィルスに対する免疫力は、睡眠中に維持・強化されています。そのため、睡眠時間が減ったり、細切れにしか眠れなかったりする状態が続くと、身体の免疫力が落ちて、感染症にかかりやすく、かつ治りにくくなってしまおうそうです。

### ●成長ホルモンが体を守っている 昔から、「寝る子は育つ」と言われてきました。



身体が大きくなるために重要な成長ホルモンは、寝ついてから最初に深く眠ったとき(深睡眠)に大量に分泌されます。この「成長ホルモンのシャワー」を浴びて、子どもは大きく育っていきます。思春期を過ぎると成長ホルモンの量は減りますが、大人でも傷んだ細胞の修復や疲労回復に大切な役割を果たしています。



●眠気が訪れる仕組み 人は深部体温が低くなると眠くなります。朝日を浴びるとセロトニンが生成され14~16時間後にメラトニンというホルモンが生成されます。すると手足から熱が放熱。皮膚温度が上がると深部体温、脳の温度も下がり眠気が訪れます。小さな子が眠くてぐずる時に手が温かくなっているのはこの仕組みです。

### ●メラトニンの材料はトリプトファンと腸内フローラ

トリプトファン不足が深部体温が下がりにくい隠れた原因と言われます。トリプトファンは牛肉や豚肉、卵、赤身の魚、大豆、乳製品に多く含まれる必須アミノ酸の一つです。

メラトニン量の増加には腸内フローラが関係しています。下記の食材で腸内を整え深睡眠から免疫力を高めていきましょう！

