

今回のテーマ

寝る子は育ち、寝ない大人は太る？

日中はまだ暑い日もありますが、夜はだいぶ涼しくなってきました。8月中はエアコンなしでは寝苦しい日が続いていました。最近では窓を開けて眠ると寒い日があるくらいです。

「寝る子は育つ」という言葉は昔から言われてきました。これは、しっかり寝ると成長ホルモンが十分に分泌され、子どもの成長を促すことがその理由です。

一方、大人はどうでしょうか。成長ホルモンは思春期にピークを迎え、年齢とともに徐々に低下していきますが、大人もしっかり寝ていると成長ホルモンは分泌されます。成長期の終わった大人では、子どものように身長が伸びることはありませんが、成長ホルモンは他にも重要な働きもしています。

成長ホルモンに脂肪を分解する作用があることは知っていましたが、今回調べていくうちに、他にもいろいろな働きがあることを知りました。

- 脳の認知機能を維持
- 免疫機能の促進
- 骨の成長と発達、骨量の維持
- 体脂肪の減少
- 糖代謝のコントロール
- 筋肉量の増大

これを見ると、大人にとっても重要なホルモンであることがわかります。他にも組織の修復にも関わっています。睡眠不足になると肌が荒れるとか、夜更かしはお肌大敵という言葉がありますが、これも睡眠不足

Food & Cook 食材と調理

今年は猛暑の影響が農作物の生育が例年とは違うようです。9月中頃、バイクでふらっとで岩木山神社から鱈ヶ沢へ抜ける道を走りました。例年であればまだ「嶽きみ」の直売所が軒を連ねていますが、今年はほとんど閉まっています。話によると例年より2~3週間早く収穫が終わったとのこと。手ぶらで帰るのも何か物足りないので鱈ヶ沢まで足を伸ばしました。何かないかと海の駅わんどへ行ったら袋に大量の長ネギが入って360円で売っていました。数年前に岩木山環状線を走ったときも長ネギの直売所があったので鱈ヶ沢は長ネギの収穫に適しているのかもしれませんが。ところで長ネギの青い部分を捨てていませんか？実は栄養満点なのです。今回は長ネギの青い部分を使った料理を。材料:ネギの青い部分4-5本分、シーチキン1缶、味噌大さじ1と1/2、ゴマ油小さじ2。

作り方:ネギは5ミリの輪切り。フライパンを熱しゴマ油を入れて、ネギがしんなりするまで炒める。シーチキンを汁ごといれて最後に味噌で味付け。ご飯のおともに。

により成長ホルモンが十分に分泌されないことが影響しているのかもしれませんが。

睡眠により肥満が改善されるというのは2022年にアメリカ・シカゴ大学の研究で報告されています。

日々の睡眠時間6.5時間未満で年齢21~40歳の過体重者を対象に約6年間を費やした研究です。これによると、睡眠時間を平均1.2時間延長したことによって、わずか2週間で減量の効果がみられています。さらに睡眠時間が延長したことにより今までより食べる量が減ったとのこと。今回の研究を実施したシカゴ大学のグループは、7時間睡眠に比べて1時間、睡眠時間を減少させたことが肥満のリスクを上昇させるという研究結果や、睡眠制限の群ではエネルギー摂取量の増加がみられた点から、睡眠時間が7時間に満たない人に肥満対策として睡眠延長指導の意義を述べています。

次に快眠のための生活習慣は以下のとおりです。

- ①起床時間を一定(休みの日であっても早起き)にして、起きたら朝日を浴びる。
- ②日中に適度に体を動かす。昼と夜の体温差が大きいほどよく眠れる。
- ③室温環境を整える。夏は25℃、冬は15℃前後が適温。部屋は暗くして寝る。
- ④寝酒を控える。寝酒は深い睡眠を妨げる。

食事の面では、成長ホルモンの分泌を促す栄養としてアルギニンがあります。アルギニンを多く含む食品は落花生や大豆、肉類、魚などです。

そこはかとなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その26。

富良野・美瑛にはライダーハウスが何軒もあります。(ライダーハウスの説明は栄養ニュースNo.32参照)富良野のとあるライダーハウスに一泊したときの話です。夕方にライダーハウスに到着し、腹が減っていたので管理人に地元のオススメの店を聞いて、店を訪れました。結構混雑しており、店主にカウンターを案内されました。料理が出てきて店主に「今日、初めての日本人のお客さんです」と言われました。どうやら海外の旅行雑誌に取り上げられて以来、外国人が多く訪れるようになったとのこと。私がバイク乗りの恰好をしていたので「実は私もバイク乗りです。20年前から毎年、北海道ツーリングに来るうちに富良野が気に入って、ついには引っ越してきて店をやるようになった」と。「この店を紹介してくれたライダーハウスには大分、世話になった」と言っていました。確かに富良野や美瑛には人を惹きつける魅力があります。