



新年あけましておめでとうございます。皆様にとりまして良き1年となりますよう  
栄養部一同 心よりお祈りしております。

## ★カフェインと睡眠★



カフェインを飲むと眠れなくなるという方がおられますが、カフェインはコーヒーのほかエナジードリンク、一部のお茶、医薬品などに含まれており、覚醒作用をもつ物質の中で世界で最も消費されています。カフェインを摂ると、眠気を引き起こす『アデノシン』という物質がその受容体にアクセスするのをブロックすることで眠気を拒否し覚醒効果を発揮することがわかっています。

夜間良い睡眠をとるためには日中にしっかりと覚醒していることが必要です。適量なコーヒー(カフェイン)の摂取は、良い覚醒の一助になりますが、寝るときにカフェインの影響が残らないようカフェイン摂取のタイミングに注意が必要です。

カフェインの半減期(血液中の濃度が摂取時の半分に減るまで)が平均4時間のため、睡眠直前にカフェインを多く摂ると睡眠時間が短くなったり浅くなったりすることがあります。適時適量の摂取で受験勉強やお仕事、運転などに役立てると良いですね!

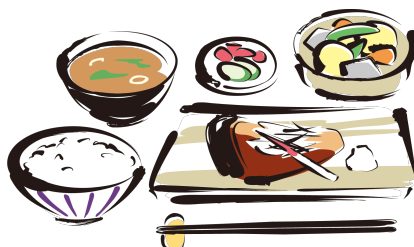
**豆知識** コーヒーにはカフェインの他にポリフェノールという抗酸化物質が多く含まれており注目されていますが、カフェインレスコーヒーのポリフェノール量は普通のコーヒーと同量とのことです。

## 和食

和食といえば、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され世界的にも注目を集めています。四季を感じられ、おもてなしの精神もあり、和食とはとても素晴らしいものです。栄養面でも、伝統的な和食は動物性の脂質が少なく、主食、主菜、副菜がそろっており、理想的な食事とされています。

現在では食の欧米化により和食以外にも様々な料理があふれています。それらは、和食と比べると脂質が多いなど偏ったバランスのものが多いです。さらに、ファーストフードやコンビニなども多くあり、手軽に買うことができます。そういったものばかり食べていると、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症…いわゆる「生活習慣病」になるリスクが高くなります。

今一度食生活を見直し、和食を取り入れてみてはどうでしょうか。



## 生活習慣病教室 開催

○テーマ「カーボカウント」○  
カーボカウントとは、糖尿病の食事療法の1つです。

日時：H29年2月26日(日)  
11時半～14時半頃  
場所：福井中央クリニック  
3階食堂

定員：15人  
参加費：無料(昼食付き)

詳しくは栄養部まで、もしくは  
掲示されているポスターをご覧下さい。

※参加ご希望の方は2月20日(月)までに受付までお申し込み下さい。