

# いただきます。

R8.3



管理栄養士 やまだ

## 特集 睡眠の質(1)

「昨日はぐっすり眠れた」「なんだか寝た気がしない」。私たちは毎日当たり前のよう睡眠をとっていますが、その質によって日中のパフォーマンスは大きく左右されます。この睡眠の質を左右する重要な鍵を握っているのが、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2種類の眠りです。

### レム睡眠とは

私たちの睡眠は、均一な状態が続いているわけではありません。一晩のうちに、性質の全く異なる2つの睡眠状態、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」が周期的に繰り返されています。この2つの睡眠がバランスよく現れることが、質の高い睡眠には不可欠です。まずは、それぞれの睡眠がどのような状態なのか、基本的な定義から理解を深めていきましょう。

レム睡眠:「体を休ませる」浅い眠り

レム睡眠の「レム(REM)」とは、Rapid Eye Movement(急速眼球運動)の頭文字をとったものです。その名の通り、レム睡眠中はまぶたの下で眼球がキョロキョロと素早く動いているのが特徴です。一般的に「浅い眠り」と表現されることが多いですが、その状態は非常にユニークです。

脳の状態に注目すると、レム睡眠中の脳波は、起きている時(覚醒時)と非常によく似たパターンを示します。つまり、脳は活発に活動している状態なのです。この活発な脳活動が、鮮明でストーリー性のある「夢」を多く見る原因とされています。日中に経験したことや学習した情報が、この時間に整理・再構築されていると考えられています。

レム睡眠は「脳は起きているが、体は深く休息している」という特殊な状態であり、主に記憶の定着や感情の整理といった精神的なメンテナンスを担う重要な時間と言えます。

2025/12/25 閲覧 睡眠研究所 HP

## 旬の食材【菜の花】

桃の節句の頃、お花屋さんの店先では、ひな人形とともに桃の花と菜の花がアレンジされているのを見かけます。愛らしい桃の花に菜の花。どちらも色の相乗効果があるのはもちろんですが、江戸時代からこのように飾られていたようです。

種から菜種油を採っていたことから、幼くして亡くしてしまった子を偲ぶ「灯(とうみょう)明」を意味していたとか。また、食べてはちょっとほろ苦い菜の花。カロチンやビタミン、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維など豊富な栄養素を含んでいます。美肌や春先の風邪予防にも効果があるといわれ、高血圧予防、貧血気味の方にはおすすめし

## 菜の花と牛肉の中華炒め



### 作り方

1.菜の花は右下を参照して下ごしらえをする。鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、1分ほどゆでる。冷水にとってさまし、水けを絞る。豚肉は長さを2~3等分に切ってボールに入れ、片栗粉大さじ1を全体にまぶす。しいたけは石づきを切り、軸ごと半分に切る。赤唐辛子はへたと種を取る。

2.【1】の鍋をさっと洗って水けを拭き取り、オイスターソース、赤唐辛子と、水1と1/2カップ、ごま油小さじ2、こしょう少々を入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら、豚肉、しいたけを加え、3~4分煮る。豚肉としいたけを端に寄せ、鍋のあいているところに菜の花を加える。菜の花をときどき返しながらひと煮し、器に盛る。

材料 2人前	
菜の花	1束
豚肩ロース薄切り肉	200
しいたけ	3個
赤唐辛子	1本
オイスターソース	大さじ
塩	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2
こしょう	少々