

いただきます。

R8.4



管理栄養士 やまだ

特集 睡眠の質(2)

ノンレム睡眠:「脳を休ませる」深い眠り

ノンレム睡眠は、レム(REM)ではない睡眠、つまり Non-REM 睡眠を指します。レム睡眠とは対照的に、急速な眼球運動は見られません。一般的に「深い眠り」と称され、その主な役割は「**脳を休息させること**」にあります。

ノンレム睡眠は、眠りの深さによってさらに **3つのステージ**に分けられます

ステージ 1: いわゆる「うたた寝」の状態、覚醒から睡眠への移行段階です。物音など、わずかな刺激で簡単に目が覚めてしまいます。

お

ステージ 2: 本格的な睡眠の始まりで、睡眠全体の中で最も多くの時間を占めます。軽い物音では起きにくくなります。

ステージ 3: 「徐波睡眠(じょはすいみん)」や「深睡眠」とも呼ばれる、最も深い眠りの段階です。このステージでは、脳波に「**デルタ波**」というゆっくりとした大きな波が多く見られます。脳の活動が最も低下し、心身の疲労回復に不可欠な時間です。成長ホルモンが最も多く分泌されるのもこのステージです。この深い眠りの最中に無理に起こされると、寝ぼけ(睡眠慣性)が強くなり、しばらく頭がぼーとした状態になります。

ノンレム睡眠中は、脳の活動が低下するとともに、呼吸や心拍数も穏やかで規則的になります。この時間に、脳は日中の活動で生じた老廃物を除去し、エネルギーを再充電します。また、身体的な疲労回復や免疫機能の向上、そして学んだ知識をしっかりと記憶として定着させる上でも、このノンレム睡眠、特に深いステージ 3 の睡眠が極めて重要です。

2025/12/25 閲覧 睡眠研究所 HP

旬の食材【春キャベツ】

きれいな黄緑色で葉がやわらかく瑞々しい春キャベツ。キャベツの歴史は以外と古く、江戸時代にオランダから渡ってきたそうです。その頃は葉牡丹と呼ばれる観賞用でしたが、明治に入り食用が栽培されるようになりました。キャベツは古くはギリシャ、ローマ時代から胃腸への効能が注目されていたようです。実際キャベツはビタミンCが豊富で、ビタミンK、カロチン、カルシウム等も多く含まれ、二日酔いや美肌に効果があるといわれています。春はお花見や歓迎会など暴飲暴食になりがちです。デトックス効果があるといわれる春野菜の中でも胃腸の回復に効果が期待できるキャベツ料理を楽しみたいですね。



春キャベツのごま和え

材料 2人分

春キャベツ (200g)1/4 個

水 大さじ 1

(A)

しょうゆ 大さじ 1

白だし 小さじ 1.5

みりん 小さじ 1

砂糖 小さじ 2

白すりごま 大さじ 1

ごま油 小さじ 2

作り方

1. 春キャベツを 5mm 幅に切ります。
2. 耐熱ボウルに 1、水を入れてラップをかけ、600W の電子レンジで 2 分ほど加熱します。
3. キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
4. ボウルに(A)を混ぜ合わせ、3 を加えてよく絡めます。
5. お皿に盛り付けて完成です。