

いただきます。

R8.5



管理栄養士 やまだ

特集 睡眠の質(3)

脳の状態

レム睡眠とノンレム睡眠の最も根本的な違いは、脳の活動レベルにあります。

レム睡眠中の脳は、まるで起きているかのように非常にアクティブです。脳波を測定すると、覚醒時や集中している時に見られるような、周波数が速く振幅の小さい「ベータ波」や「アルファ波」に近いパターンを示します。脳の血流量も増加し、神経細胞(ニューロン)は盛んに情報をやり取りしています。この状態が、記憶の再編成や感情処理といった高度な精神活動を可能にしていると考えられています。目覚めるための準備段階とも言え、朝方にレム睡眠が多いのは、スムーズな覚醒を促すための一つの仕組みです。

一方、ノンレム睡眠中の脳は、活動を大幅に低下させ、休息モードに入ります。特に眠りが最も深くなるステージ3では、「デルタ波」と呼ばれる非常にゆっくりとした大きな脳波が支配的になります。これは、大脳皮質の多くのニューロンが活動を同期させて一斉に休んでいる状態を示しており、「脳が眠っている」と表現するのに最もふさわしい状態です。この深い休息の間に、脳内に蓄積したアミロイドβなどの老廃物が効率的に洗い流されることが近年の研究で明らかになっており、アルツハイマー病などの神経変性疾患の予防にも繋がると考えられています。

(参照:Nature Communications)



旬の食材【えんどう豆】

えんどう豆は食べる状態や収穫時期によって呼び名が変わる豆です。「完全に熟して豆として収穫できる状態」をえんどう豆、「まだ若いさやだけど中の豆がある程度膨らんでいる状態」をグリーンピース、「まだ若いさやの状態」をさやえんどうと呼びます。

さらに、きぬさやや、スナップえんどうなどもありますね。1年を通して手に入る野菜ではありませんが、旬を迎えるこの時期のおいしさを楽しみたいものです。えんどう豆はさやの色がみずみずしい緑色のものを選ぶのがポイント。たくさん買ったなら固めに塩ゆでして冷凍するのがいいでしょう。次に食べる時は、流水か電子レンジで解凍していただきます。

きぬさや と えのきのピーナッツ和え



材料 (2人分)

絹さや	60g
えのきだけ	60g
ピーナッツバター	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

作り方

- 1 絹さやはスジを取る。えのきだけは根元を切って半分の長さに切る。
- 2 耐熱容器に(1)の絹さや・えのきだけを入れて塩をふる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、冷ます。
- 3 合わせたAで(2)の絹さや・えのきだけをあえる。