

# 「ぐっすり快眠」の鍵は朝食にあり

事業管理部 健康支援課 管理栄養士 白柳 友紀

みなさん、毎日朝食を食べていますか？

一見、睡眠とは関係がなさそうな朝食が実は快眠の鍵となります。今回はよい睡眠のための食事についてご紹介します。

## たんぱく質からメラトニンが作られる

「メラトニン」とは、夜になると分泌される、私たちの眠りを誘うホルモンです。このメラトニンは、食事でもったたんぱく質に含まれるアミノ酸の「トリプトファン」から作られています。

トリプトファンからメラトニンができるまでには、14~16時間を要するため、朝食でトリプトファンが豊富な「たんぱく質を多く含む食品（主菜）」をとる必要があります。



## 朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせる

メラトニンをきちんと生成させるためのポイントは、「たんぱく質」と「ビタミンB6」を一緒にとることです。たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品などの主菜や乳製品に、ビタミンB6は魚や鶏肉のほかに、ピーマン、ブロッコリー、カボチャなどの緑黄色野菜に豊富に含まれます。副菜として野菜を組み合わせることをお勧めします。

近年、低糖質ダイエットも流行っていますが、糖質からのエネルギーが不足すると、筋肉維持に必要なたんぱく質がエネルギー源として消費されてしまいます。「ぐっすり快眠」のための朝食には、主食・主菜・副菜を組み合わせることが大切です。



## パンを使って簡単朝食 スープの素 de パングラタン

- 材料(1人分)
- 食パン.....1枚
  - コーンスープの素...1袋
  - 湯.....150ml
  - ツナ.....20~30g
  - 冷凍ブロッコリー...30~40g
  - とろけるチーズ.....20g

- 作り方
- 食パンを一口大にして耐熱皿に入れる。
  - コーンスープの素を湯で溶いて上からかける。
  - ツナと冷凍ブロッコリーをのせ、上からとろけるチーズをかける。
  - レンジまたはオーブントースターで加熱する。



# 巡回健診 渉外職員紹介

保健事業部では、市や町、事業所様に出向いての健康診断（巡回健診）を行っています。

今回は、契約の取り交しから巡回健診当日までの間、各事業所様との「調整役」を担っている「営業契約室 営業契約課」の職員を紹介いたします。

えおり しおり  
江川 詩織



- ▶ 勤続年数**  
今年4月でちょうど5年になります。
- ▶ 座右の銘**  
「神様は乗り越えられない試練は与えない」
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)**  
担当している企業様の広告を見つけたとき、「この会社が機能するための健康づくりにも携わっているんだ」と、受診者様だけでなく社会の役にも立てていることに誇らしさを感じます。
- ▶ 健康維持のために心がけていること**  
週2回の仕事帰りの運動通い、休めるときにはしっかり休養を取って心身の気分転換をする。

みずたに なると  
水谷 稔人



- ▶ 勤続年数**  
23年
- ▶ 座右の銘**  
継続は力なり
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)**  
担当している市町村の巡回健診が、特にトラブルなく無事に終了した時。

- ▶ 健康維持のために心がけていること**  
現在の体重を維持する。

さかた しょうご  
坂田 翔悟



- ▶ 勤続年数**  
1年9ヶ月(2021.4で丸2年)
- ▶ 座右の銘**  
何とかなる
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)**  
業務内容が前職とは全く違う分野であるため、日々の業務に新鮮さを感じています。企業の健康診断を円滑に実施することが主な業務内容ですが、先方からのお褒めの言葉や感謝の言葉を頂いた時が一番喜びを感じます。
- ▶ 健康維持のために心がけていること**  
時々縄跳びをして体力づくりに励みますが、長続きしません。野菜は毎日食べるようにしています。

はら やすき  
原 康之



- ▶ 勤続年数**  
3年目(2018年11月入社)
- ▶ 座右の銘**  
大胆かつ慎重に
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)**  
自らの提案内容がお客様に喜んでいただけた時や、頼っていただけた時にやりがいを感じます。お客様からの信頼を実感できた時が渉外係としての喜びになっています。

- ▶ 健康維持のために心がけていること**  
心身のリフレッシュのため、週末は家族で散歩をしています。

ほしば みさき  
干場 美咲



- ▶ 勤続年数**  
4年
- ▶ 座右の銘**  
千里の道も一歩から
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)**  
たくさんの人と関わりながら健診をつくりあげているところ。大変なこともあります、無事に終わったときはすごく嬉しいです。

- ▶ 健康維持のために心がけていること**  
リングフィット・ゴルフ・登山・適度な飲酒でストレス発散。

えびな けいた  
海老名 慶太



- ▶ 勤続年数**  
10年
- ▶ 座右の銘**  
敵は己の中にあり
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)**  
健康診断の実施にあたって、現場スタッフや各課、市や町、企業の担当者様との調整や橋渡しは大変ですが、やりがいを感じています。また、上司や同僚に頼りにされた時は嬉しく感じます。

- ▶ 健康維持のために心がけていること**  
片道1.5kmで約20分ほどですが、徒歩通勤をしています。

おおた  
太田 かおり



- ▶ 勤続年数**  
2年10ヶ月
- ▶ 座右の銘**  
受けるより与える方が幸い。
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと)**  
受診者様からの「手遅れになる前に早期発見できたよ!」との声や、会社のサポートも受けながら日頃の健康管理や治療にも前向きに意欲を向けて生き生きと話してくださる姿が、一番嬉しく思います。
- ▶ 健康維持のために心がけていること**  
早朝のウォーキング・早寝早起き・よく笑いやよく食べること!