

6割の人が睡眠に不満

20代～40代対象の調査では、58.6%の人が睡眠に不満を抱えているとの結果が出ました。

50代以降の人では、50%以上の方が睡眠に不満を抱えているようです。

食事のバランス、夜更かし、携帯やTV、パソコンなどのブルーライトなどによる刺激等、生活習慣の乱れや影響は、夜間のメラトニン(体内時計を調節する睡眠ホルモン)の分泌低下を起こし、不眠に陥りやすくなります。

体内時計の乱れは、生活習慣病(高血圧や糖尿病、脂質異常症など)にも影響を与えます。



睡眠中は、成長ホルモン(新陳代謝)や甲状腺ホルモン(エネルギー代謝)などの分泌が盛んになるため、しっかりと良質の睡眠をとることが大切です。

体内リズムを整えるためには、毎朝決まった時刻に起きて朝日を浴びるようにする、夜の照明を明るくし過ぎないようにする、朝食でバランスの良いアミノ酸(タンパク質)をきちんと取る、などを心掛けるようにしましょう!

肝臓の重さ、約1.2kg

肝臓は、栄養素の代謝、アルコールや有害物質の解毒、脂肪の吸収を助ける胆汁の製造など、数多くの仕事をこなす臓器です。

臓器の中で最も重く、平均1.2～1.4kg、体重の2%程度を占めます。

魚介類の消費量が10年間で24%減

成人の魚介類消費量は、2001年には1日当たり102.9gでしたが、2011年には78.6gと24%も減少しました。

一方、肉の消費は2001年に74g、2011年は80.7gと増えて、魚介類の消費量を上回っています。



肉の脂肪には、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やす脂肪酸が多く、青魚に多く含まれるEPAとDHAという脂肪酸には、逆に中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

毎日1g以上の魚油(シーアルパ100の1日量)を摂取していくことが、認知症や動脈硬化、高血圧、コレステロール、アレルギーや精神安定の改善に効果的だと言われています。

脂質は胃に7～8時間停まっている

胃の仕事の1つは、入ってきた食物を、胃酸と消化酵素と混ぜ合わせ流動状態にして十二指腸に送り出すことです。



この消化にかかる時間は食物に含まれる成分によって異なり、炭水化物や糖質は2～3時間、タンパク質は4～5時間、脂質は7～8時間もかかります。

油物やバターなどを多く使った料理で胃もたれが起こるのは、脂質の消化に時間がかかるせいです。仕事量が増え過ぎれば、胃の働きは弱まり、さらにうまく消化活動ができない悪循環に陥ります。

よく噛むことや、野菜や海藻類とバランスよく食べること、そして脂質の代謝を促す胆汁製剤の胃腸薬(ガロール等)を利用するようにしましょう。

激務をこなす肝臓は、調子が悪くても黙々と働き続け、自覚症状が現れにくい「沈黙の臓器」です。よく聞く、ALT(GPT)、AST(GOT)、γ-GTPなどは、肝臓にある酵素(こうそ)名です。肝臓がダメージを受けていると、これらが血液中に漏れ出し濃度が高くなるため、肝臓の調子を見る指標となります。