

Bota la Vie

3

2025
Mar.

✦ 食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Topics

ぐっすり眠活で
スッキリ回復を

Series

プチ正常分子栄養学®

第3回

眠りを誘うホルモン

メラトニンの材料はタンパク質!

Bota la Vie Recipe

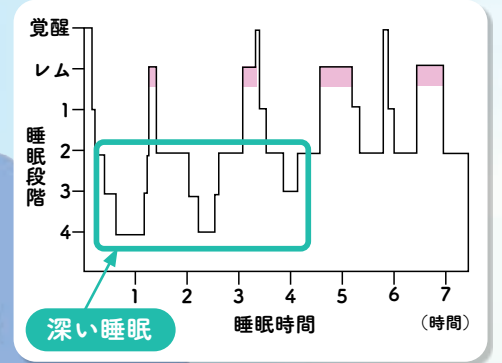
季節のレシピ

Interview

俳優・タレント 東ちづるさん

ぐっすり眠活で スッキリ回復を

眠りは心身の疲れをとるためにも重要。ぐっすり眠れないという悩みも睡眠の仕組みを知ることによって解消できるでしょう。



疲れや肌荒れは睡眠不足のせい？

長く寝るほど健康にいいの？

睡眠不足が続くと病気のリスクが増える？

ぐっすり眠れないのはどうして？

なぜ夜中に目が覚めるの？



年齢とともに眠れる時間は短くなっていく

睡眠は、起きていた時間に溜まった疲労の回復やエネルギーを節約する効率の良い休息です。しかし、「若い頃はいくらでも寝られたのに、長く眠れなくなってきた」という悩みは、年齢を重ねると増えていきます。

これは、加齢により体重当たりの消費カロリーが減って必要な睡眠時間が減るため、人が眠れる時間が加齢とともに減っていくことは研究でも明らかになっています。つまり、年齢とともに睡眠時間が短くなるのは自然なことなのです。

睡眠ではレム(浅い)睡眠とノンレム(深い)睡眠が90分周期で繰り返されますが、体の疲れを回復したり、細胞の生まれ変わりを促したりする成長ホルモンは、ノンレム睡眠の間に分泌されます。深い眠りは睡眠の前半、浅い眠りは後半に多く現れるので、睡眠時間の長さよりも深い眠りを得ることが大切です。



監修 遠藤拓郎

スリープクリニック調布院長。祖父は不眠症、父は日本初の時差ぼけの研究を行った、三代続けて睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家。「75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣」他著書多数。

睡眠の質を左右するのは 脳内ホルモンのメラトニン

眠りへと促す脳内ホルモンのメラトニンは、起床後に強い光を浴びて体内時計がリセットされると、14〜15時間後に分泌が始まります。起きている間や強い光を浴びているとほとんど分泌されません。入眠時にメラトニンが分泌されると急激に体温が低下し、ノンレム睡眠からレム睡眠へとスムーズにつながります。

夜中に起きてしまうのは、副腎皮質ホルモンのコルチゾールが多く分泌されている可能性があります。コルチゾールは体温を上げ、体を目覚めさせるホルモン。朝3時頃から分泌が始まり、朝の目覚めを促します。コルチゾールはストレスでも分泌されるため、ストレスが多いと夜中に目が覚めやすくなります。

良い睡眠とは、メラトニンが分泌され、成長ホルモンが分泌される寝始めの3時間にしつかりノンレム睡眠がとれていること。睡眠時間の長さを気にして睡眠薬に頼るよりも、ストレスや寝る直前のスマホやゲームを避けてコルチゾールを減らすほうが効果的。メラトニンが分泌されやすい生活を心がければ眠りも深くなり、スッキリ回復できるようになります。

Q. なかなか寝つけないのはどうして？

A. メラトニンの分泌量が少ないせいかも

眠りを促すメラトニンの分泌が少ないと寝つきにくくなります。スマホなどの強い光や就寝直前のゲームなどはメラトニンの分泌を妨げるため、寝る1時間前くらいからこれらの行動を避けると自然に眠くなるでしょう。

Point

入浴は就寝1時間前にぬるめのお湯に15分ほど浸かるのがおすすめ。エプソムソルトを入れるとマグネシウムを経皮吸収して睡眠効果UP



Q. なぜ夜中に目が覚めるの？

A. コルチゾール値が高いのかも

ストレスでも分泌されるコルチゾールは目覚めのホルモン。朝3時頃から分泌され始めますが、ストレスでコルチゾール値が高いと、その時に目が覚めやすくなります。この値が高い人は、低い人に比べて100分以上睡眠時間が短いことが明らかになっています。

Point

ウォーキングやストレッチなどの軽めの運動はコルチゾールを減少させる効果があるため、自律神経が整い、深い眠りを得られやすくなります



大豆のサラダ

材料・4人分

- | | | | |
|----------|------|-----------|--------|
| 赤パプリカ | 1/2個 | 【ドレッシング】 | |
| レタス | 4枚 | 人参 | 1/3本 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 玉ねぎ | 1/3個 |
| ルッコラ | 2束 | しょうが | 2片 |
| 芽キャベツ | 2個 | にんにく | 1片 |
| 蒸し大豆 or | | リンゴ酢 | 1/4カップ |
| ミックスビーンズ | | バルサミコ酢 | |
| | 1袋 | | 1/4カップ |
| 人参 | 1/3本 | カプレオ | 1/2カップ |
| ブロッコリー | 半房 | ココナッツシュガー | |
| カリフラワー | 半房 | | 小さじ2 |
| 他 お好みの野菜 | | | |

作り方

- ブロッコリー、カリフラワーは食べやすい大きさに切り分け、茎の部分は切り込みを入れる。大さじ3ほどの沸騰した湯に入れ蓋をして3分ほど蒸す。ザルにあげてそのまま冷ます。
- 芽キャベツのお尻の部分に十字の切り込みを入れる。大さじ3ほどの沸騰した湯に入れ蓋をして3分ほど蒸し、ザルにあげてそのまま冷ます。
- 他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ドレッシングの材料をブレンダーで混ぜ合わせる。ブレンダーがない場合は人参、玉ねぎ、しょうが、にんにくをすりおろし、他のドレッシングの材料と混ぜ合わせる。
- 野菜を皿に盛りつけ、蒸し大豆を乗せて、ドレッシングをかける。



季節のレシピ

タンパク質で眠活編

3月



鮭の南蛮漬け

材料・2人分

- | | | | |
|----------|------|------------|--------|
| 鮭 | 2切れ | 【漬け汁】 | |
| 酒 | 大さじ1 | 「天然ペプチドだし」 | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | | 大さじ1~2 |
| 長ネギ | 1/2本 | 小口切り唐辛子 | |
| 赤パプリカ | 1/2個 | | 1/2本 |
| ピーマン | 1個 | 酢 | 大さじ1 |
| 【揚げ油】 | | 酒 | 大さじ1 |
| ココナッツオイル | | 醤油 | 大さじ1 |
| 「ナチュラル」 | | 水 | 1/2カップ |
| | 適量 | | |

作り方

- 鮭は半分に切って酒を振る。しばらく置いてキッチンペーパーで水分をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ネギを厚めの斜め切りにし、パプリカとピーマンは一口大に切る。
- フライパンにココナッツオイルを熱し、ネギ、パプリカ、ピーマンを素揚げにし、取り出す。次に鮭を揚げる。
- 漬け汁を鍋に入れ、煮立ったら火を止め3を漬ける。

レシピサイトのご案内

BOTALOBO レシピ

レシピ数600以上

<https://recipe.botanic.co.jp/>



Q. 長く寝るほど健康にいいの？

A. 40歳以降の寝すぎは危険！

40～79歳の中老年男女への研究で、平均睡眠時間7時間に比べ、10時間では「10年後の死亡率」が2倍以上に高まり、寿命に影響があることが判明しています。

Point

日中の長い昼寝なども1日の睡眠時間に含まれます。夜の睡眠時間を長くするために睡眠薬を使った結果、総睡眠時間が増えすぎてしまう場合は、使用を避けたほうがよいでしょう



Q. 睡眠不足が続くと病気のリスクが高まる？

A. 様々な病気のリスクが高まる

睡眠不足によって、肥満などの生活習慣病、認知症、うつ病などのリスクが高まる様々な研究で明らかになっています。睡眠不足は食欲抑制ホルモンのレプチンが減り、食欲増進ホルモンのグレリンが増えるため、太りやすくなるリスクも。

Point

深い眠りを増やすには、日中にウォーキングなどの体を使った活動や、デスクワークなどの頭を使った活動を7時間以上行うのがおすすめ

Q. 疲れや肌荒れは睡眠不足のせい？

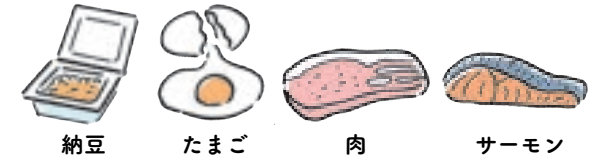
A. 睡眠不足の影響は大

疲れた体や肌の細胞を生まれ変わらせる成長ホルモンが多く分泌されるのは、夜11時以降の寝始めの3時間のノンレム睡眠の間。朝3時以降は体を目覚めさせるコルチゾールが分泌され始めるので、夜更かしをするとノンレム睡眠の出現回数が減って疲れがとれにくくなります。

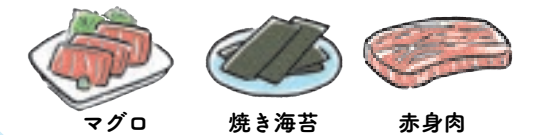
Point

睡眠ホルモンのメラトニンはセロトニンから合成されるため、セロトニンの材料となるタンパク質と、合成を助けるビタミンB6の食品を摂りましょう

セロトニンの材料となる食品



ビタミンB6を含む食品



実践者の声



身体がポカポカあたたまり、翌朝もスッキリ!

千葉県 / 40代女性

冬はもちろん、春になっても足先が冷たく、お腹周りもひんやり。眠りも浅く、疲れが取れなくて重だるい毎日を産後に過ごしていました。朝も苦手で、お布団から出るのがおっくうなのをどうにかしたいと思い、ボタラボさんの温熱療法に通うように。そこで勧められた「ゆーみんTERA」を試し、あまりの快適さに夫に貸してみると夫も「これは気持ちいい!」と大絶賛! ダブルサイズも追加で注文し、今では家族3人で川の字になって並んでぐっすり寝ています。

使用商品

ゆーみんTERA 癒眠、温熱波動 ひまわり家族α

掲載の実践者の声は、内容自由の条件で依頼し、お寄せいただいた個人のご感想です



病気をきっかけに、健康的な生活習慣を

神奈川県 / 50代女性

仕事、家事、育児と毎日とても忙しく、元気に暮らしていましたが、検診で見つかった乳がんの治療を受けました。その後、友人の勧めでボタラボの健康相談を受け、規則正しい生活の大切さを改めて知りました。食事は糖質・塩分を控え、仕事は定時に帰るようにし、グリーンやキャロットを1日1~2ℓを飲みました。その後、手術も無事に成功し、それから13年経った今も心身ともに健やかに、充実した毎日を送っています。

使用商品

ボタラボグリーン、ボタラボキャロット、ボタラボレッドビーツ、ボタラボミネラルPRO



「栄養はチームで働く」を実感!

千葉県 / 60代男性

税理士という仕事柄、春先は業務量が増えるのですが微熱が出て体調を崩して寝込みがちで、春先の不調が長年の大きな悩みの種でした。そこで体調を整えたいとグリーンを飲み始めました。「栄養はチームで働く」ということをそこで知り、ミネラル・キャロット・レッドビーツも追加。その後は、春先にぐったり疲れる感じがなくなり、集中力も増して仕事のパフォーマンスも向上したように感じます。

使用商品

ボタラボグリーン、ボタラボオメガミネラル、MCTオイル カプレオ

セミナーのご案内 //

3月4日(火)

「認知症を予防する栄養とは」

3月のセミナー情報はP12をご覧ください。ホームページ、またはLINEからもお申し込みいただけます。



二次元コードを
読んで
ご覧いただけます

point

体を冷やさないこと
体を温めて栄養の吸収UP

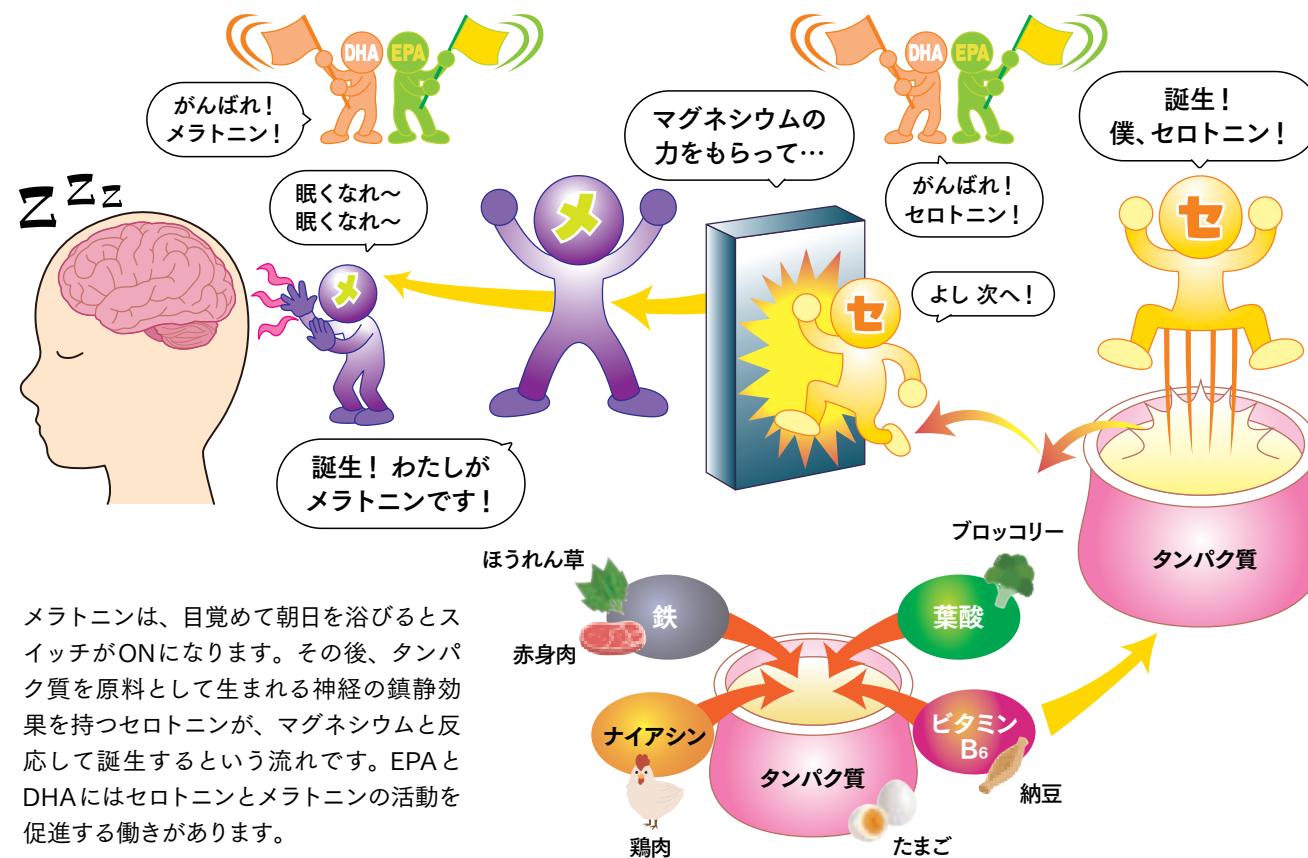
朝日を浴びて
体内リズムを味方につける

このように、良い睡眠を得るには、タンパク質と多くの微量栄養素をバランスよく摂ることが大切なのです。加えて栄養を摂ったときに大切なのが、体を冷やさないこと。体温が低いと吸収率が下がるため、体を温めるのがおすすめです。また、メラトニンは朝、体内時計がリセットされてから14時間後に生成され始めます。体内時計をリセットするには、目覚めたときに朝日などの強い光を浴びる必要があります。正しく栄養を摂り、体を温め、生活リズムを整えることで、睡眠の質は改善するのです。

第3回

眠りを誘うホルモン
メラトニンの材料は
タンパク質!

睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンは、材料がなければ分泌されません。メラトニンをたくさん作るためにはタンパク質とその他の栄養素が必要です。



メラトニンは、目覚めて朝日を浴びるとスイッチがONになります。その後、タンパク質を原料として生まれる神経の鎮静効果を持つセロトニンが、マグネシウムと反応して誕生するという流れです。EPAとDHAにはセロトニンとメラトニンの活動を促進する働きがあります。

あなたはあなたの食べたものでできている

正常分子 栄養学

タンパク質 脂肪酸 ビタミン ミネラル 植物栄養物質

- 不調の原因は栄養不足!
- 栄養はチームで働く!
- 必要な栄養量は人それぞれ!

脳内ホルモンのメラトニンが
良い眠りへと誘う

人が眠くなるのは、脳内でメラトニンというホルモンが分泌され、脳に「眠れ」という信号が届けられるからです。このメラトニンが多く分泌されると寝つきも良くなり、十分な睡眠がとれ、睡眠の質が上がります。

ではメラトニンはどのような栄養素があればスムーズに分泌されるのでしょうか? 実はその基本となるのが私たちが毎日食べているタンパク質です。タンパク質を材料に、ナイアシン、葉酸、鉄、ビタミンB6の助けを受けて、まずはセロトニンが分泌されます。その後セロトニンがマグネシウムの助けを受けてメラトニンが合成されるのです。つまり様々な栄養素がチームとなってメラトニンを作り、良質な睡眠を得ることができるよう、これらの栄養素をしっかりと摂取することが基本となります。また、腸に炎症があるとメラトニンが炎症を抑えるために使われてしまうため、不足しがちになります。腸のバリアを改善するココナッツオイル、ビタミンCを積極的に摂ることもおすすめです。

特典

5

栄養相談が無料!

「今、飲んでいる商品が本当に自分の体にあっているのか?」や、今の自分の体調についてお話しいただくことで、最適なメニューをお伝えいたします。まずは、お気軽にご相談ください。

特典

6

送料無料!

通常、770円~1,310円かかる送料が、定期購入ご利用で送料無料に!

※主要製品以外の製品同梱でも可能です

主要製品
計9点



特典

2

製品変更OK!

毎月定期購入している製品を主要製品9点の中からどれでも変更可能です。



※何度変更しても変更料は無料です
※変更した製品も15% OFFです
※カムカムビタミンCリボソームパウダーは5% OFFです

特典

3

主要製品15%OFF!

定期購入中は定期購入以外の主要製品のご注文もすべて15%OFFに!

(例) ボタラボグリーン360g
定価 19,440円(税込) 定期購入価格 16,524円(税込)
会員価格 17,496円(税込)
1か月972円、年間11,664円 オトク!

※定期購入以外のご注文は送料がかかります
※カムカムビタミンCリボソームパウダーは5% OFFです

特典

4

製品同梱OK

定期購入のお届け指定日10日前までにご注文いただいた製品は、ココナッツオイルなどの定期購入対象外商品も定期購入に同梱して送料無料で送りいたします。

定期購入者様だけのメリット /

オトクな特典をご紹介します!

定期購入は主要製品を毎月1回お届けする自動配送システムです。以下いずれかの製品を1点以上定期購入するとお得な特典が満載!

特典

1

ポイント2%還元!

定期購入中は、定期購入以外のご注文も**主要製品のみポイント1%還元が2%還元**に。



※カムカムビタミンCリボソームパウダーは5% OFFです

column

みんなが気になるQ&A!

Q. 1日にどれくらい飲めばいいですか?

A. 1日3杯以上がおすすめ

グリーン・キャロット・レッドビーツの目安は上記の通りですが、体調に合わせて量を調整することをおすすめしています。キャリーケースに入れて、職場やおでかけにお持ち歩きください。

Q. 赤ちゃんや動物も摂ることができますか?

A. できます

生後半年程度の赤ちゃんには耳かき1杯から、ワンちゃんやネコちゃんにはティースプーン1杯からお試ください。