

# アイリス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

人生の1/3を占めるといわれている睡眠。80歳まで生きるとすると、実に25年以上を睡眠に費やす計算になります。そこで今回は、生活に欠かせない「眠りのメカニズム」について取り上げてみました。

## 睡眠ホルモン「メラトニン」とは？

眠りは、疲労回復のために眠る「恒常性維持」と、暗くなってから眠る「体内時計」の2つのメカニズムによって支配されます。

メラトニンというホルモンは眠りを誘うホルモンとしてよく知られており、脈拍・体温・血圧を低下させることによって睡眠と覚醒のリズムを調整し、自然な眠りを誘う作用があります。

またメラトニンには、朝に太陽の光が目に入ってから15時間前後たないと分泌されないという性質があります。外が明るい昼間にはほとんど分泌されず、暗くなってくると分泌量が増えてきます。夜になるとさらに増えて、午前2時頃ピークに達します。

## 週末の朝寝坊は逆効果？

週末のまとめた睡眠は、日頃の睡眠不足を補うために良かれと思ってやっけてしまいがちですが、実はまったくの逆効果です。休日だけたくさん

▶寝てしまうと、体内時計が狂ってしまい、休み明けからの睡眠サイクルも乱れてしまいます。休日も平日と同じ時間に起きて、夜はいつもより少し早めに眠りにつくと、リフレッシュした気分翌朝を迎えることができます。

## 昼寝はどのくらいが効果的？

昼寝や仮眠の長さは、15～20分がベスト。30分以上眠ってしまうと、副交感神経にスイッチが切り替わり、仮眠を乗り越えて熟睡になってしまいます。そこで、熟睡してしまうのを防ぐために、昼寝の前にコーヒーや紅茶を飲むという方法があります。コーヒーや紅茶に含まれるカフェインには覚醒作用があり、その効果が出始めるのは飲んでから約30分後なので、昼寝に入るまでにカフェインを摂取しておく、起きなければいけない頃に効いてきて、スッキリと目覚めることができます。3時を過ぎてから昼寝をすると、夜になっても眠気を感じなくなってしまうため、昼寝や仮眠はそれまでに済ませましょう。

# 眠りの雑学

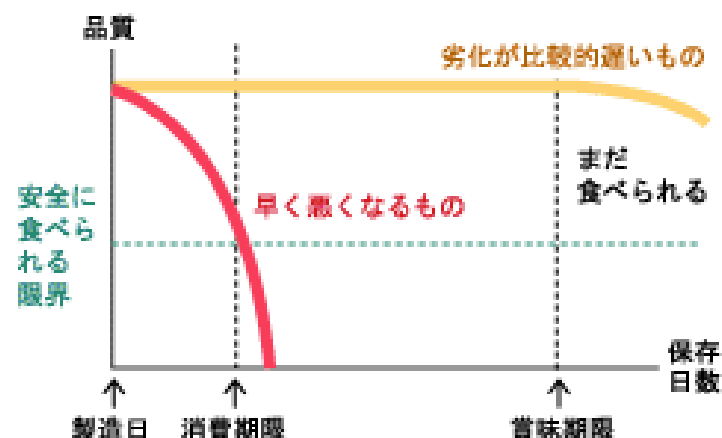
## 食品の期限表示を正しく知ろう！

暖かい季節になると、食中毒が起きやすいので注意が必要です。食品の期限表示を正しく知ることが、食中毒を予防し、さらには食品廃棄量を減らすことにもつながります。そこで今回は、賞味期限と消費期限の違いについてご紹介します。

### ● 期限表示とは？

加工食品には、**賞味期限**または**消費期限**のどちらかが表示されています。期限表示は開封前の期限が表示されていますので、一度開封した食品は期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。

### ● 賞味期限と消費期限のイメージ



### ● 賞味期限

おいしく食べることができる期限。  
※この期限を過ぎるとすぐに食べられなくなるということではありません。

### ● 表示法は？

3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のものは年月日で表示。

### ● 製造日からの日数は？

製造日からおおむね6日以上。

### ● 対象商品は？

スナック菓子、カップ麺、冷凍食品、缶詰、お酒など。  
※冷凍食品は扉の開閉による温度変化などでしだいに変質し、風味や香りが落ちていきます。賞味期限が一年という食品でも、保存状態を考慮して早めに利用しましょう。  
※期限内であっても、適切な温度で保管しましょう。  
※バラ売りの惣菜には表示義務がないので注意しましょう。

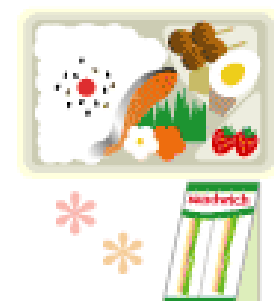
### ● 消費期限

期限を過ぎたら、食べない方がよいという期限。

年月日で表示。

製造日からおおむね5日以内。

弁当、サンドイッチ、生めんなど



賞味期限を過ぎてもまだ食べられる食品が、大量に捨てられていることが大きな問題になっています。消費者庁では、これを受けて賞味期限の見直しを検討しています。期限表示を正しく理解し、上手に活用しましょう。