

ラインだより

2021年10月11日号

睡眠と食事

睡眠は私たちが心身共に健康を維持するためにとっても大切です。日本人の睡眠時間は年々減少傾向にあり、2020年の調査では6時間22分との結果でした。長ければよいというものではありませんが睡眠の質を上げることは健康維持することにつながります。

寝る直前に食事をとると、睡眠のためにも、体調のためにもよくないというのは、広く知られているかと思えます。基本的に夕食は寝る3時間前までに済ませておくようにしましょう。あまりにも空腹で眠れないときは消化の負担のかからないスープや温かい牛乳などを摂るのがおすすめです。それ以外にも「よい睡眠」のために食事の面からできることがあります。

「3食を規則正しく食べる」「朝食は必ずとる」「カフェインは、眠る4時間前までに」「晩酌は、日本酒1合、ビール(500mL)1缶、ワインはグラス2杯まで」などです。

特に質の良い睡眠をとるためには朝食が大切です。起床時に、日光を浴びてしっかりと朝食を摂ることで、体内時計がリセットされ、睡眠リズムが整います。また、それにより睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が、朝食を摂った後、14～16時間後に生成されることで、夜になると自然な睡眠を促すことができるのです。このメラトニンの生成には、必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンが重要になってきます。さらに効率よくメラトニンを生成するためには、ビタミンB6も必要になるため、これらの栄養素をたっぷり含んだ食材を朝食に摂ることをおすすめします

トリプトファンが豊富なのは大豆製品、乳製品、鶏卵、魚卵、白米、ゴマ、ナッツ類、はちみつ、バナナなどです。また、ビタミンB6は、サケ、サンマ、イワシ、マグロ、カツオなどの魚類や鶏肉、ニンニク、牛レバーなどに含まれています。いつもの朝食にこれらの食材を意識して入れてみてはいかがでしょうか。普段朝食をとらないという方もヨーグルトやバナナなど用意に手間のかからないものから取り入れてみましょう。



今週のスワンパンメニュー

品名	店頭価格
ピーナッツフランス	130
もち入り!ピーナッツパン	160
ふわふわフォカッチャ(3種チーズ)	160
白桃&カスタードクリームパイ	170
スワンの焼きそばパン	180
チキン竜田サンド	190
マロンデニッシュ	200
ベーコンポテトドッグ	200
たまごとタンドリーチキンの親子パン	200



ワゴン販売可

ラインのお弁当

今週のお弁当は赤魚の煮付弁当』とミニ弁当は『三色丼弁当』をご用意いたします。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
赤魚の煮付弁当 (赤魚の煮付・ アスパラベーコンソテー・ さつまいもサラダ・ご飯)	686	30	23	95	3.1
三色丼弁当 (鮭フレーク・炒り卵・鶏もも肉)	931	41	25	140	1.4

※漬物の栄養素は含んでおりません。

Rhine News

October 11th issue

Eat a good meal and get a good night's sleep!

Sleep is very important for us to maintain good physical and mental health. The sleeping time of Japanese people is decreasing year by year, and the result of the 2020 survey was 6 hours and 22 minutes. That doesn't mean you should sleep longer, but improving your sleep quality can help you stay healthy.

It is widely known that eating just before going to bed is not good for your sleep or your physical condition. Basically, let's finish dinner at least 3 hours before going to bed. If you're too hungry to sleep, it's best to eat soup or warm milk that doesn't burden your digestion.

There are other things you can do to take a good night's sleep.

"Eat 3 meals regularly"
"Be sure to have breakfast"
"Don't drink coffee at least 4 hours before going to bed"
"The amount of evening drink is up to a cap of sake (180ml) , a can of beer (500mL) and two glasses of wine"



That's all, but I think there are other things you can do from the aspect of eating.

Breakfast is especially important for a good night's sleep. When you wake up, soaking up the sun and having a good breakfast will reset your body clock and improve your sleep rhythm. It also produces "melatonin", a sleep hormone 14 to 16 hours after breakfast, which helps promote natural sleep at night. Tryptophan, one of the essential amino acids, is important for the production of this melatonin. Vitamin B6 is also required for more efficient melatonin production, so it is recommended that you eat foods rich in these nutrients for breakfast.

Foods rich in tryptophan include soy products, dairy products, chicken eggs, roe, white rice, sesame seeds, nuts, honey and bananas. Vitamin B6 is found in salmon, saury, sardines, tuna, bonito, chicken, garlic, beef liver and etc.

Why don't you like to add these ingredients to your regular breakfast? Even if you don't usually have breakfast, try something as simple as yogurt or banana.



THIS WEEK'S SWAN BAKERY MENU

Bread Menu	Price
French bread peanut butter	¥130
Peanut bread with rice cake	¥160
Fluffy focaccia with 3 types of cheese	¥160
Peach custard cream pie	¥170
Swan's Yakisoba bread	¥180
Chicken tatsuta sandwich	¥190
Marron danish pie	¥200
German potato hot dog	¥200
Egg and tandoori chicken bread	¥200

Sell in a wagon



Rhine Obento Menu

Obento menu	Energy	protein	Lipid	carbo hydrate	Salt
Steamed red fish obento ¥500	686 Kcal	30g	23g	95g	3.1g
Roasted egg, salmon and chicken with rice ¥400	931 Kcal	41g	25g	140g	1.4g