

「ほんだし®」による「うちのみそ汁」応援プロジェクト！家族の健康を守る「おやすみそ汁」を紹介！

睡眠を食事から改善。「みそ汁」なら簡単手軽に今日から実践できる。

医師が考案、睡眠お助けみそ汁「おやすみそ汁」レシピを公開！

「新年度で忙しい」、「新学期で環境が変わった」など、睡眠が乱れがちなこれからの時期にピッタリ！

味の素株式会社（社長：西井孝明 本社：東京都中央区）はこの度、「うちのみそ汁」応援プロジェクトとして、くみそ汁の5つの「家族応援効果」のうち、「家族の健康を守る」をテーマに、「おやすみそ汁」レシピを公開します。「ほんだし®」は、香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高くおいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽においしく仕上げることができます。「ほんだし®」は、「うちのみそ汁」応援プロジェクトを通じて、最も身近な和食のひとつである「みそ汁」の良さを生活者のお悩み解決の観点で改めてお伝えし、いまの時代ならではの「みそ汁」の価値を再認識していただくために活動を展開しています。

健康で豊かな生活をおくる上で大事な要素の一つが、「睡眠」です。ここ数年、特に多くの人々が睡眠の課題に関心を寄せています。睡眠専門医の白濱龍太郎氏によると、「深刻な症状でなくとも、やる気が出ない、日中にぼーっとする、といったちょっとした不調を感じているなら、睡眠を見直す価値はあります」と指摘。一方で、「睡眠の質は、日々の食事でのタイミングや食材の組み合わせを気にかけるだけでも改善できる」と言います。

今回、「うちのみそ汁」応援プロジェクトでは、より良い睡眠のための食事について、タイミング、摂りたい食材や栄養素を睡眠専門医の白濱氏が解説。そして、簡単に実践するために「みそ汁」がおススメであることを紹介します。さらに、医師・料理家の河埜玲子氏が考案した、より良い睡眠のための食材や栄養素を活かしたみそ汁「おやすみそ汁」レシピを発表します。

【より良い睡眠のための食事のポイント】

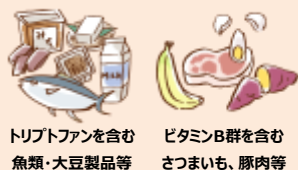
① 食事のタイミング

朝食は起床後時間をあけずに
夕食は就寝4時間前までに



② 摂りたい食材、栄養素

トリプトファン
ビタミンB群
温かい食べ物



トリプトファンを含む
魚類・大豆製品等
ビタミンB群を含む
さつまいも、豚肉等

【「みそ汁」なら簡単手軽にできる！】

① 短時間で簡単に作れて、

起床後や就寝前に食べやすい



② 睡眠に大切な食材や栄養を

温かく、おいしく摂れる



医師が考案！睡眠お助けみそ汁「おやすみそ汁」レシピ大公開！

朝の「おやすみそ汁」



『豚ごぼうの豆乳みそ汁』

夜の「おやすみそ汁」



『ツナじゃがほうれん草のみそ汁』



白濱 龍太郎氏

医師（「FRESM（リズム）
新横浜／睡眠・呼吸メデ
ィカルクリニック院長）



河埜 玲子氏

医師（済生会松坂総合病院に勤
務）・料理家・キッズ食育マスタ
ー・トレーナー。7歳の娘を持つ医師。

■ より良い睡眠のために、食事において気をつけるべきポイント

「睡眠の質は、日々の食事でタイミングや組み合わせを気にかけるだけでも改善できる」と睡眠専門医の白濱氏は言います。今回はより良い睡眠のための、食事における「タイミング」と「摂りたい食材・栄養素」について白濱氏に解説していただきました。

① 食事のタイミング

- ・**朝食**は、起床後、時間をあけずにとると脳と身体がうまく連動して快適な一日の始まりにできる。このとき、太陽の光を浴びて体内時計をリセットするのも忘れずに。リズムを整えることが、より良い睡眠の第一歩。
- ・**夕食**は、就寝時間の四時間前にとることが望ましい。夕食が胃腸で消化されている状態では、臓器が働いており、交感神経が活発になるのでスムーズに寝付けなくなる、睡眠の質を低下させるなどといった可能性がある。
- ・**夕食**で最優先に考えるのは、消化の良さ。例えば肉類でハム、ソーセージ、ステーキなどは消化が悪く、長く胃の中にとどまって、睡眠の質を低下させる。こうしたメニューは夜ではなく朝や昼に食べると良い。
- ・白米、白パン、加糖飲料などの精製された炭水化物が含まれる食材は眠りを浅くするので、**夕食**には控えめに。

② 摂るべき食材、栄養素

- ・**トリプトファン**は人の体内では作ることができない栄養素であり、睡眠を促す物質の原料になる^{※1}。トリプトファンはたんぱく質に含まれ、魚類、肉類ではレバー、牛乳、豆腐・納豆・みそ・醤油などの**大豆製品**に多く含まれる。
- ・**“ビタミンB群”**は、トリプトファンを効率よく機能させるので、トリプトファンと一緒に摂ることが必要とされる。特に“ビタミンB群”が含まれるさつまいも、豚肉、卵、バナナを食事に取り入れることがおすすめ。
- ・**温かい食べ物**は深部体温という「内臓など、身体の深い部分の体温」を上げることができ、より良い睡眠をサポートする^{※2}。一方で、同じく深部体温を上げる可能性があるスパイスの効いた食べ物は、就寝直前に取ると、胃もたれや膨張を引き起こして、眠りを妨げてしまうので注意が必要。さらに、温かい食べ物は、リラックス効果や満腹感をもたらすと同時に、覚醒状態を維持する働きを抑えより良い睡眠をサポートする^{※3}。

より良い睡眠には食事の見直しがとても重要です。忙しい中でも、例えば缶詰や冷凍食品も使うなど「これならできる」と思える方法で、実践していくことが大事です。

■ 良い睡眠にはみそ汁がおすすめ？！朝と夜の「おやすみそ汁」レシピを公開

「より良い睡眠のための食事」を実践したい人へ、睡眠専門医の白濱氏がおススメするのが「みそ汁」です。みそ汁は、時間がない朝晩にも簡単に作ることができます。温かくだし（うま味）の効いたみそ汁は、起床後や就寝前食べやすく、消化・吸収も助けてくれます。また、温かいみそ汁は深部体温を整えることができ、より良い睡眠へ導きます。さらに、みそ汁は、味噌にトリプトファンを多く含むだけでなく、より良い睡眠のため摂りたい食材を簡単に組み合わせ、おいしく食べることができることもメリットです。

■ 朝の「おやすみそ汁」：『豚ごぼうの豆乳みそ汁』

《調理法》

- ① 豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは縦半分に切ってから斜め薄切りに、アスパラガスは下半分をピーラーで皮をむき、斜め切りで3～4等分にする。
- ② 鍋にAとごぼう、豚肉を入れて中火にかけ、沸騰後あくを取りながら中火で3～4分煮る。
- ③ アスパラガスを入れて1～2分煮る。みそを溶き入れ、豆乳を加えて沸騰直前まで温める（豆乳を入れた後は、ぐらぐら沸騰させると分離するので、沸騰直前で火を止める）。



睡眠専門医の白濱氏からのコメント

豆乳にはトリプトファンが含まれており、豚肉は、トリプトファンを効率よく働かせる、ビタミンB6も含まれています。また、トリプトファンがより良質な睡眠につながる成分へと生成されるまでに一定時間経過した方が良いとされる※1ので、トリプトファンを含んだみそ汁は朝食にとるのが効率的です。

また、豆乳は糖質が少ないので、血糖値の乱高下を引き起こし眠れなくなる心配もないですし、たんぱく質が多いので睡眠時の身体の修復にも役立ちますので、夕食にもおすすめです。

医師・料理家の河埜氏からのコメント

優しい味わいと満腹感を与えてくれる『豚ごぼうの豆乳みそ汁』は睡眠を大事にしたい方へピッタリのみそ汁です。

材料/調理時間（4人前/15分）
 豚こま切れ肉：100g
 ごぼう：1本（100g）
 アスパラガス：5本
 A水：300cc
 A「ほんだし®」：小さじ山盛り1
 みそ：大さじ2
 豆乳（無調整）：300cc

■夜の「おやすみそ汁」：『ツナじゃがほうれん草のみそ汁』

《調理法》

- ① じゃがいもは皮をむいて、厚さ1.5cmのいちょう切り、ほうれん草は根を切り取って、長さ3cmのざく切りにする。ツナ缶は油を切る。
- ② 鍋にA、じゃがいもを入れて中火にかけ、沸騰後ふたをして中火で6分煮る。じゃがいもに火が通ったら、ほうれん草とツナ缶を加えてさっと煮る。
- ③ ほうれん草にも火が通ったら、みそを溶き入れる。器に盛り付け、ピザ用チーズをのせる。



睡眠専門医の白濱氏からのコメント

ほうれん草、じゃがいも、ツナには、トリプトファンが含まれています。更に、ほうれん草は目の網膜に存在するルテインを含み、ブルーライトや紫外線の有害な刺激を吸収し、目の刺激を緩和しより良い睡眠につながります※4。マグロにはトリプトファンの働きを助ける必要な成分も含まれています※5。更に、じゃがいもにはアミノ酸の一種で脳の働きを抑える効能があるGABAが多く含まれているので、特に夜にとることをおすすめします※6。

材料/調理時間（4人前/7分）
 ツナ缶：小1缶（90g）
 じゃがいも：1個（200g）
 ほうれん草：1/4束（50g）
 A水：600cc
 A「ほんだし®」：小さじ山盛り1
 みそ：大さじ2
 ピザ用チーズ：20g

医師・料理家の河埜氏からのコメント

温かく、満腹感を与えてくれる『ツナじゃがほうれん草のみそ汁』は睡眠を大事にしたい方へピッタリのみそ汁です。

■「ほんだし®」商品概要



香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽においしく仕上げることができます。「ほんだし®」の他にも、「お塩控えめの・ほんだし®」「毎日カルシウム・ほんだし®」「ほんだし® いりこだし」など全8種類の中から、用途に合わせてお選びいただけます。

※「ほんだし®」商品サイトURL：<https://www.ajinomoto.co.jp/hondashi/products/>

■「うちのみそ汁」応援プロジェクト詳細

「うちのみそ汁」応援プロジェクトは、「ほんだし®」による、あまりにも当たり前の存在になってしまっているみそ汁の良さを、生活者のお悩み解決の観点でお伝えし、いまの時代ならではの価値を再認識していただくための取り組みです。

「うちのみそ汁」応援プロジェクトでは、「全国みそ汁10,000人調査」(<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru/enquete/>)を通じ、て明らかになった、みそ汁に期待されている価値を5つの「家族応援効果」に分類し、それらの効果について順次掘り下げ、それぞれの効果について広めていき、実感しやすい形としてお伝えしていく予定です。忙しい現代社会において、さらに手軽においしく健康的な「うちのみそ汁」を作ることができるように、そして日本全国に笑顔が増えるように、「ほんだし®」は一層応援します。

〈みそ汁の5つの「家族応援効果」〉

1. 子どもの「成長」を感じられる
2. 家族の「健康」に役立てられる
3. 家族との時間を増やせる
4. 自分や家族のルーツを再認識できる
5. 家族の絆を再認識できる

※「うちのみそ汁」応援プロジェクト公式サイト：

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru>

《専門家プロフィール》

白濱 龍太郎氏

医師・医学博士・日本睡眠学会認定医・日本オリンピック委員会強化スタッフ。

筑波大学医学群医学類卒業後、東京医科歯科大学睡眠制御学快眠センター等での臨床経験を生かし、睡眠、呼吸の悩みを総合的に診断、治療可能な医療機関「RESM（リズム）新横浜・睡眠・呼吸メディカルケアクリニック」を設立。経済産業省海外支援プログラムで海外の医師たちへの睡眠時無呼吸症候群の教育や、丸八真綿睡眠センター所長として、睡眠環境の提案を行うなど幅広く活躍。『誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法』（アスコム）、『見るだけでぐっすり眠れる深睡眠ブック』（宝島社）ほか、著書、監修書多数。



河埜 玲子氏

医師・料理家・キッズ食育マスタートレーナー。Nadia Artist。7歳の娘を持つ医師。

滋賀医科大学医学部卒業。現在は済生会松坂総合病院にて麻酔科・健診科に勤務。

医師として臨床に携わるなかで、身体と心の健康のためには、毎日の食事がいかに大切かを痛感。今、まさに子育て中である自身の経験から、働くママを応援するため料理家として活動をスタート。身近な食材を使った簡単、時短レシピを提案している。ブログや著書『忙しい人のための“一品で”栄養バランスが取れるレシピー女性医師が教える体と心が喜ぶ食事』（SBクリエイティブ）などでレシピを紹介。

〈資格〉人間ドック認定医、人間ドック健診情報管理指導士（人間ドックアドバイザー）、麻酔科認定医



《参考文献》

※1

・『J Physiol Anthropol.』 2012 May 22;31:11. doi: 10.1186/1880-6805-31-11.

・『Can breakfast tryptophan and vitamin B6 intake and morning exposure to sunlight promote morning-typology in young children aged 2 to 6 years?』(Nakade M1, Akimitsu O, Wada K, Krejci M, Noji T, Taniwaki N, Takeuchi H, Harada T.)

※2

・『Self-reported sleep duration as a predictor of all-cause mortality』: results from the JACC study, Japan. Sleep 2004;27:51-54(Tamakoshi A, Ohno Y, Group JS.)

・『Association of sleep duration with mortality from cardiovascular disease and other causes for Japanese men and women』: The JACC study. Sleep 2009;32:295-301 (Ikehara S, Iso H, Date C, Kikuchi S, Watanabe Y, Wada Y, Inaba Y, Tamakoshi A.)

・『Sleep duration and mortality according to health status in older adults. J Am Geriatr Soc 2010;58』:1870-1877 (Mesas AE, Lopez-Garcia E, Leon-Munoz LM, Guallar-Castillon P, Rodriguez-Artalejo F.)

・『Self-reported sleep duration, all-cause mortality, cardiovascular mortality and morbidity in Finland. Sleep Med 2011;12:215-221(Kronholm E, Laatikainen T, Peltonen M, Sippola R, Partonen T.)

・『Insufficient and excessive amounts of sleep increase the risk of premature death from cardiovascular and other diseases』: the Multiethnic Cohort Study. Prev Med 2013;57:377-385(Kim Y, Wilkens LR, Schembre SM, Henderson BE, Kolonel LN, Goodman MT.)

※3

・『Diet promotes sleep duration and quality』Nutrition Research Volume 32, Issue 5, May 2012, Pages 309-319(Katri Peuhkuri, NoraSihvola, RiittaKorpela)

※4、※5

・『文部科学省 日本食品標準成分表2015年版(七訂) アミノ酸成分表編 』

※6

『脳内物質のシステム神経生理学』(有田秀穂著 中外医学社刊 2006年)

『精神の脳科学』(加藤忠史編 東京大学出版会刊 2008年)