

# 放っておくと秋バテを引き起こすかも!? 秋の夜長に十分な睡眠をとり、夏の疲れを解消しましょう 睡眠の質アップにはアミノ酸“グリシン”が効果的!

～味の素(株)の研究結果から分かる、グリシンの睡眠改善効果をご紹介します～

次第に気温が下がり、少しずつ秋に近づくこれからの時期、体調を崩してしまう方が多いのではないのでしょうか？初秋は、夏の暑さに耐えようと頑張ってきた体の疲れが一気に出てくる季節です。この状態を放っておくと、ようやく涼しくなってきたにも関わらず、全身の疲労感、倦怠感、食欲不振などが長引く秋バテ症状を引き起こしてしまいます。

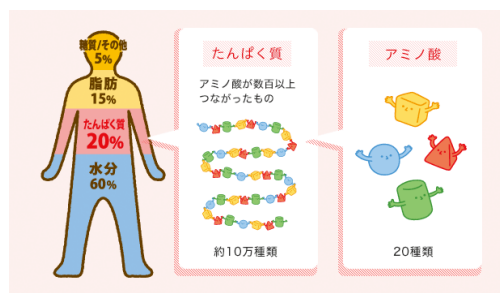
夏バテ・秋バテの有効な対策のひとつとしてあげられるのが“十分な睡眠”です。味の素(株)の研究により、質の高い睡眠をとるにはアミノ酸の一種であるグリシンが役立つということが分かってきました。

今回は、グリシンがもたらす睡眠効果やグリシン摂取におすすめのレシピをご紹介します。秋の夜長に、十分な睡眠をとり夏の疲れを解消しましょう!

## そもそも、アミノ酸とは？アミノ酸のキホンのキを解説します!

ヒトのカラダは、水分(約60%)、たんぱく質(約20%)、脂肪(約15%)、糖質/その他(約5%)で構成されます。つまり、水分を除いた構成成分のうち約50%がたんぱく質でできています。肌や毛髪、筋肉や骨・内臓、その他にも体内の赤血球や白血球、ホルモンなど、カラダの中のほとんどのものがたんぱく質抜きではできないのです。

このたんぱく質を構成するのは、20種類の“アミノ酸”です。つまり、私達が生きていく上でアミノ酸は無くてはならないものなのです。



## 体内で作られるアミノ酸“グリシン”とは？

アミノ酸の中には、体内で作ることができないため、食事からとる必要のある必須アミノ酸と、体内で作ることができる非必須アミノ酸があります。

グリシンは一日に数十グラムも体内で作られている非必須アミノ酸です。私たちの体内に広く存在してさまざまな働きを担っています。例えば、皮膚のタンパク質であるコラーゲンを構成するアミノ酸の約3分の1が“グリシン”です。その他にも、神経伝達物質の一つとしても働き、運動や感覚、呼吸といった身体機能にも関わっています。さらに、長年にわたり、アミノ酸の研究を行っている味の素(株)の研究結果から、睡眠改善にも効果があることが分かってきました。

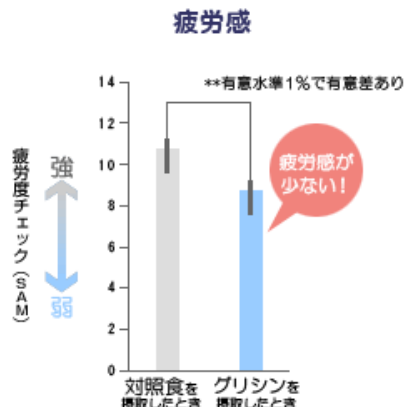
## グリシンがもたらす4つの睡眠改善効果をご紹介します!

味の素(株)の研究結果とともに、グリシンがもたらす4つの睡眠改善効果をご紹介します。

### ◆Point 1 朝の目覚めがスッキリ

日頃から睡眠に不満を持っている方々に、寝る前にグリシンまたは対照食を摂ってもらい、翌朝の「疲労感」を調査。

その結果、グリシンを摂取したときのほうが、翌朝の目覚めがすっきりし、疲労感も軽くなることが分かりました。

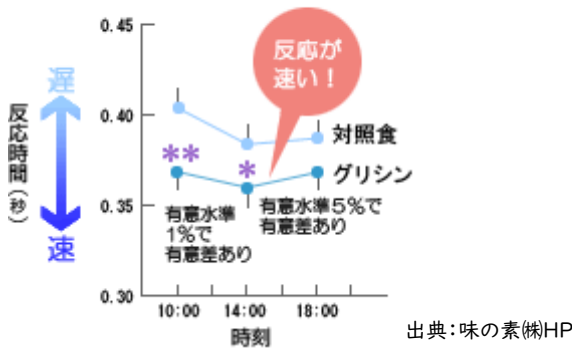


## ◆Point 2 日中の作業効率アップ!

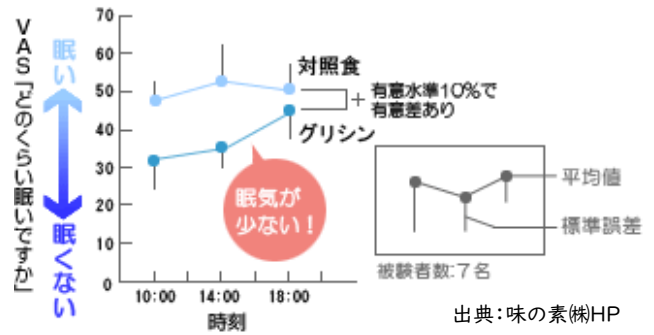
日頃の睡眠に不満のない方々に、意図的に睡眠不足の状態、寝る前にグリシンまたは対照食を摂ってもらい、翌日の「作業効率」と「眠気」を調査。

その結果、グリシンを摂取したときのほうが、翌日の日中の疲労感や眠気が軽くなり、パソコンを使った作業の効率もアップすることが判明しました。

パソコンを使った作業効率試験



日中の眠気

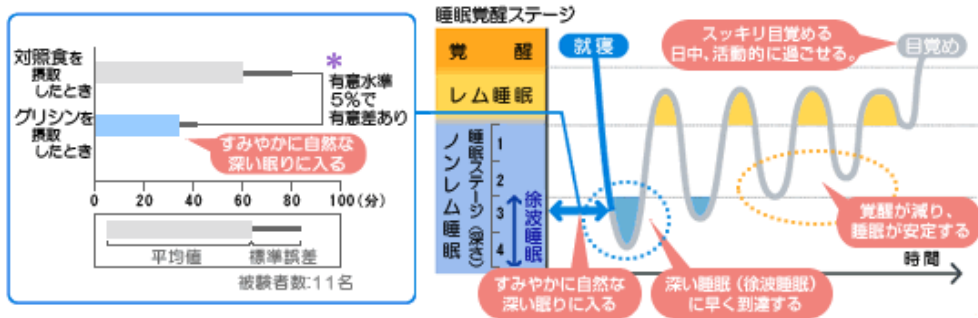


## ◆Point 3 夜はぐっすり、すみやかに深い眠りに

睡眠には、カラダの眠りであるレム睡眠と、脳の眠りであるノンレム睡眠があります。ノンレム睡眠の中で、特に眠りの深いステージは、「徐波睡眠」とよばれ、成長ホルモンが活発に分泌され、筋肉や皮膚の修復を促す大切な時間です。

寝る前にグリシンまたは対照食を摂ってもらったところ、グリシンを摂取したときのほうが、「徐波睡眠」によりすみやかに到達することが分かりました。グリシンは、深い眠りに早く達することにより、睡眠の質を改善する効果があることが分かっています。

消灯後、深い睡眠(徐波睡眠)に達するまでにかかった時間と、グリシン摂取による「質の良い睡眠」の特徴



## ◆Point 4 深部体温(※)を下げて眠りやすいカラダを作る

就寝前のグリシンの摂取は、足の表面体温を上昇させ熱放散を高め、深部体温を下げる効果があることが研究成果により分かってきました。

質の良い睡眠と体温は深い関係を持っています。睡眠中は脳やカラダを休息させるために代謝量を減らすことが必要です。質の良い睡眠では、まず手足の体温が上昇して体内の熱を外に逃がし、次いで深部体温がスムーズに低下すると考えられています。つまり、質の良い睡眠を得るためにはスムーズに深部体温を下げるのが重要なのです。

※深部体温:体の中心部の体温

## おうちで簡単にグリシンを摂取できるレシピ

アミノ酸“グリシン”は、天然の食品に広く含まれ、特にエビやホタテなどの魚介類に多く含まれています。今回は、おうちで簡単にできる魚介類レシピをご紹介します！

出典：「AJINOMOTO PARK」

### ★キャベツとえびのオイマヨ炒め コク旨！オイマヨが具材に絡んで絶妙な味わい♪



- ①キャベツはひと口大に切り、芯の部分は薄切りにする。えびはAで下味をつける。しめじは小房に分ける。
- ②耐熱性のビニール袋に(1)のキャベツを入れ、電子レンジ(600W)で3~4分、少ししんなりするまで加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、(1)のえびを入れて炒め、えびの色が変わったら、(1)のしめじを加えて炒める。しんなりしたら、(2)のキャベツを加えてサッと炒めて火を止める。
- ④Bを加えて全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

材料(4人分)	
キャベツ・正味	½個(500g)
むきえび	160g
A 酒	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
しめじ	½パック
B 「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ3
B 「Cook Do」オイスターソース	大さじ2
「瀬戸のほんじお」	少々
こしょう	少々
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2

### ★帆立貝の鍋てり焼き 帆立貝柱やグリーンアスパラガスを使った人気の主菜レシピです！



- ①Aは混ぜ合わせておく。グリーンアスパラは塩ゆでして食べやすい長さに切る。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、帆立貝を焼き、Aを入れてからめる。
- ③器に(2)の帆立貝、(1)のグリーンアスパラを盛り合わせる。

材料(4人分)	
帆立貝柱・ひもつき	12個(360g)
しょうゆ	大さじ1・½
「ほんだし」	小さじ½
水	大さじ3
「パルスweet カロリーゼロ」	小さじ2(6g)
グリーンアスパラ	10本

もっとレシピが知りたい人はこちら！

▶ <https://park.ajinomoto.co.jp/top/>