

## ★ メイン情報 ★

## ■寝酒に頼らない生活を！東海電子のオススメ方法

夜なかなか眠れないから寝酒に頼っていたけど、この機会にやめようかな！  
色々な方法があって、どれから始めればいいのかわからないな…



## お酒に頼らない安眠のポイント

お酒に頼らずよく眠るためには、「ZEROの助太刀 2018年3月号」にて紹介した「就寝前の行動・環境・その他」の3つの分類による方法があります。その中でも今回は「朝食をしっかり取る」ことに注目してみましょう。

## 就寝前の行動

- ・就寝前のカフェイン摂取は避ける
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ・リラックスできる音楽を聴く

## 就寝環境

- ・就寝環境の温度や湿度を心地良い程度に調節する
- ・脱ぎ着で温度調節がしやすくゆったりとした服装で寝る
- ・就寝前から光を遮断する

## その他

- ・適度な運動を習慣づける
- ・朝食をしっかり取る
- ・ストレスをためない

ZEROの助太刀 2018年3月号 [http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/downloads/file/912\\_20180309113632\\_download\\_file.pdf](http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/downloads/file/912_20180309113632_download_file.pdf)



どうして朝食をしっかり取ることが、よく眠ることに繋がるんだろう？  
直前の夕食が影響するんじゃないのかな？

## 朝食と睡眠



朝食をとり、太陽の光を浴びてから14時間後にメラトニンが生成されます。



睡眠には、メラトニンという眠気を誘う作用のある睡眠ホルモンが必要です。より多くのメラトニンを分泌させるには、その素となるトリプトファンが必要です。トリプトファンは、体内では生成されないため肉や魚等のタンパク質から摂取する必要があります。更にメラトニンは起床後太陽の光を浴びてから14時間後に生成されるため、眠る直前の食事ではなく、朝食でトリプトファンを摂取することが大切です。

## メラトニンの生成プロセス

トリプトファン

メラトニンを生成するのに必要な物質。体内では生成されないため、食べ物から摂取する必要があります。肉や魚、卵等のタンパク質に多く含まれています。

セロトニン

トリプトファンがセロトニンへ変化します。「幸せホルモン」とも呼ばれ、セロトニンが多くなるとイライラが減り、やる気が出ると言われています。

メラトニン  
(睡眠ホルモン)

セロトニンから睡眠ホルモンであるメラトニンへと変化します。

朝に何か食べ物を口にすればいいのかな？  
どんなものが良いんだろう？



### 最低限摂取しておきたい栄養素

朝食で最低限摂取したい栄養素は、ごはんやパン等の炭水化物と、卵や肉、魚に含まれるタンパク質です。意識して取るようにしましょう。

#### 炭水化物



炭水化物には脳のエネルギー源となるブドウ糖が含まれます。車の運転のように神経を使う作業では、より多くのブドウ糖が必要となるため、炭水化物を摂取するようにしましょう。

#### タンパク質



タンパク質には睡眠ホルモンであるメラトニンを作るのに必要なトリプトファンが多く含まれます。食事をすると体が温まりますが、中でもタンパク質は最も体温を上げてくれる栄養素です。朝にしっかりと体温を上げることで日中を活動的に過ごすことができ、夜には安眠を促す効果も期待できます。

### 時間のない朝でも簡単朝食を！東海電子のオススメ紹介

#### ごはん + α



- 1 ごはん \*  
+ 生卵 \*  
+ 野菜の浅漬け  
+ インスタント味噌汁  
(ほうれん草 \*)
- 2 サケおにぎり \*  
+ インスタント味噌汁  
(豆腐 \*)  
+ ミニトマト
- 3 ごはん \*  
+ インスタントけんちん汁  
+ きんぴらごぼう (ごま \*)

#### パン + α



- 1 卵 \* または ツナ \* サンドイッチ  
+ 野菜ジュース  
+ 果物
- 2 あんぱん (あずき \*)  
+ ホットミルク \*  
+ 果物

※果物はビタミンCの多いものがオススメです。  
みかん、グレープフルーツ、キウイ \*, いちご等

#### バナナ + α



- 1 バナナ \*  
+ 牛乳 \*
- 2 バナナ \*  
+ ゆで卵 \*
- 3 バナナ \*  
+ ヨーグルト \*  
+ 素焼きナッツ \*

時間がない時はバナナを主食代わりしても良いんだって。  
忙しくても毎日朝食をとることが大切だよ。



※(\*) はトリプトファンの多い食材です。

時間がない場合は市販のおかずやインスタント食品、調理不要のものや簡単に調理できる食材をうまく利用しましょう。インスタント味噌汁は塩分が高いため、減塩タイプか具と味噌が別になっているタイプを選び、味噌の量を少し減らすのがオススメです。また、ごはんを発芽玄米、雑穀米にしたり、パンを全粒粉パンにする等の工夫をすると不足しがちな食物繊維量も増やすことができます。

時間に余裕がある場合は、野菜やきのこ、海藻を使った総菜や汁ものを追加すると、さらに栄養バランスが整います。



朝しっかり食べることが夜の寝つき易さにも繋がるんだね。  
まずは朝食をとることから始めてみよう！

# ★ プチ情報 ★

## ■「点呼の未来、運行管理の未来、運輸安全の未来」 無料セミナーのご案内



新たな内容のセミナーが始まるよ！  
2018年法令改正の内容を盛り込んだものなんだって。

昨年から引き続き、東海電子では参加無料のセミナーを全国で実施しています。前回までのものよりも更にパワーアップしたセミナーは必見です。

### 午前の部【点呼の未来】

■午前第1部 10:30～11:10 (40分)  
『運行管理者は、死亡事故の加害者になりうるか？』  
運輸安全の鍵となる運行管理25業務全て答えられますか？「乗務員健康状態の把握」に注目し点呼時の  
血圧 & アルコールチェック事例をお伝えします。

■午前第2部 11:20～12:10 (50分)  
『最強の点呼者とは、誰のことか？』  
バス・タクシーの「1T点呼と、遠隔地1T点呼」  
がいよいよ解禁になりますが、この違いはわかりますか？「貨物混載」法令と「貨客かけもち点呼」と  
は？この機会に確認してみましょう。

### 午後の部【運行管理の未来】

■午後第1部 13:00～13:40 (40分)  
『最強の運行管理システムとは、何か』  
国交省「次世代運行管理システム構想」から3年、運  
行記録計装着義務化や貸切バスドラレコ義務化等あり  
ましたが、その普及率は？アルコール測定器システム  
と運行管理システムの連携事例等をお伝えします。

■午後第2部 13:50～14:40 (50分)  
『最強の「指導監督・教育ツール」とは？』  
運転者教育は誰がどのように行っていますか？新た  
な定番ドライブシミュレータ、更にVR型ドライブシ  
ミュレータを使用した先進的な指導教育構想につい  
てお伝えします。

■午後第3部 14:50～15:40 (50分)  
『最強の飲酒教育プログラムとは？』  
飲酒教育は行っていますか？アルコール体質判定ジェ  
ルパッチや、アルコールスクリーニングテストの使用  
方法についてお伝えします。更に飲酒ゴーグル、薬物  
ゴーグルやドラッグテスターを使用したアルコールと  
薬物についての啓発・教育の構想についてもお伝えし  
ます。

### セミナー開催地一覧 (H29/4/11 現在)

#### 北海道

北海道	札幌駅前ビジネススペース	5/15 (火)
-----	--------------	----------

#### 東北地方

宮城	TKP 仙台西口ビジネスセンター	5/22 (火)
----	------------------	----------

#### 関東地方

※4/13 埼玉セミナーおよび4/17 東京セミナーは満員御礼のため受付終了しました。

埼玉	さいたま商工会議所	4/13 (金)
東京(新宿)	東京都トラック総合会館	4/17 (火)
神奈川	神奈川県自動車交通 共済協同組合	4/18 (水)
千葉	千葉商工会議所	4/19 (木)

#### 中部地方

愛知	名古屋市工業研究所	4/24 (火)
----	-----------	----------

#### 関西地方

大阪	CIVI 研修センター新大阪東	4/25 (水)
兵庫	三宮研修センター	4/26 (木)

#### 中国・四国地方

岡山	岡山国際交流センター	5/23 (水)
広島	TKP ガーデンシティ 広島駅前大橋	5/24 (木)

#### 九州・沖縄地方

福岡	福岡県中小企業振興センター	5/10 (木)
----	---------------	----------

※セミナーの詳細は下記当社 HP よりご確認ください。  
<http://www.tokai-denshi.co.jp/app/exhibitions/index>  
※事前予約が必要となります。満員になり次第、受付を終了させ  
ていただく場合があります。あらかじめご了承ください。



東海電子株式会社 事務局  
水野 佐藤  
東京都立川市曙町 2-34-13  
オリンピック第3ビル 203号室  
TEL : 042-526-0905 FAX : 042-526-0906  
<http://www.tokai-denshi.co.jp/>

