

睡眠と食事の関係

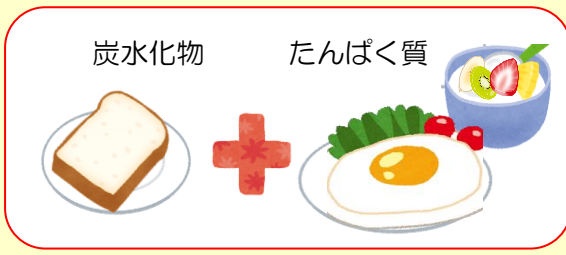
睡眠と食事には関係があるのをご存知でしょうか。いつ・どんな食事をとるかによって睡眠の質が変わってきますので、快眠に自信がない方は特に食事内容を振り返ってみてください。

★朝食：睡眠ホルモン(メラトニン)を分泌する栄養を摂る。★

メラトニンは朝食を摂った後、14~16時間後に生成されるので夜になると自然に眠たくなる。

メラトニン生成に必要な栄養：たんぱく質(トリプトファン)、ビタミンB6、鉄分

朝食で摂るのにおすすめなのは 卵・豆腐・ヨーグルト・チーズ・牛乳・魚



ビタミンB6
赤みの魚
肉類・豆類
果物 に豊富

🌿 炭水化物とたんぱく質と一緒に摂ることでトリプトファンの吸収率がUPする。

🌿 朝食でトリプトファンをしっかり摂り、日光にあびることで体内時計がリセットされ睡眠リズムが整う。

★夕食：就寝の3時間前までに食事を済ませる★

睡眠中にも消化の為に胃腸は活動しますが、働きは鈍くなるため消化や吸収効率が下がる。

そのため消化不良をおこし、翌朝の胸焼けや下痢・便秘、逆流性食道炎の原因にもなる。



遅い時間の夕食は消化が良く、脂肪の少ない食事がおすすめ

ごはん→おかゆや雑炊

ラーメン→うどん

揚げ物・炒め物→煮物



温かいものを摂ると身体が
温まり、眠りやすくなります。
ホットミルク(鎮静作用・消化吸収よい)



★食事を楽しもう★

「おいしい」「楽しい」と感じながら食事をするとオレキシンの分泌が促される。

オレキシンの分泌量の変化で覚醒と睡眠(眠気)が起こり、不足すると睡眠障害の原因にもなる。



不規則な食生活は生活習慣を崩し、睡眠も不安定にする原因にもなります。

寝起きがよく、寝つきもよい生活の為に

「朝・昼・晩と規則正しい食事」と「食事を楽しむこと」に心掛けましょう。

