

in allo,

令和元年 秋号 No.13

窪田薬局



とれていますか? "質の良い睡眠"



毎朝、気持ちよく目覚めていますか?

日々の疲れをしっかりとるためには、ただ眠るだけでなく、質の良い睡眠をとることが重要です。 眠りやすい環境を整えることはもちろん大切ですが、食事で体の内側から快眠体質へ変えていきましょう。

★『トリプトファン』で睡眠の質アップ!

質のよい睡眠をとる為には、『**メラトニン**』というホルモンが重要な役割を担っています。 メラトニンの分泌を促す為には、まず神経を介して睡眠に関する情報を脳に伝えます。

それを伝えるのが『<mark>セロトニン</mark>』という神経伝達物質です。セロトニンは、必須アミノ酸の一種である 『**トリプトファン**』を原料に体の中でビタミンB6やナイアシンと一緒になる事で作りだされます。

トリプトファンは体内でつくることができない為、食事でしっかり摂りましょう。

トリプトファン

たんぱく質を多く含む 食品に含まれる



レバー・大豆製品・乳製品 ナッツ等

ビタミンB6

たんぱく質が分解される 際に必要



まぐろ・かつお・レバー にんにく等

ナイアシン

糖質や脂質、たんぱく質 の代謝に必要



まぐろ・かつお・たらこ 舞茸・むね肉等

セロトニン

★就寝前の飲み物は何がいいの?

0 K !

白湯・ほうじ茶ホットミルクなど



NG!

コーヒー・緑茶紅茶・お酒など

コーヒー、緑茶などに含まれるカフェインには、 脳を刺激して眠気を抑制する強い覚醒効果があります。 眠りの質に影響を及ぼさないためには、カフェインは 就寝4時間前くらいから控えると良いでしょう。

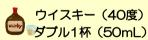


お酒も控えたほうがいいの?

お酒には、寝つきを良くしてくれる効果がある一方で、明け方の眠りが浅くなったり、睡眠の質が下がり易いともいわれています。 お酒は適量(※)を守り、就寝の2 時間前程度までにしましょう。

※お酒の適量は?

ビール (5度) ・ 中瓶1本 (500mL)



▲ 日本酒(15度) 1合(180mL) ワイン (14度) 1/4本 (180mL)

焼酎(25度) 0.6合(110mL) 毎チューハイ(5度) ロング1缶(500mL)

~快眠のための極意~

一、トリプトファンを含むたんぱく質をしっかり摂ろう

二、寝る前の飲み物には注意しよう

三、夕食に消化が悪いものはNG

四、夕食は寝る3時間前までに 五、寝酒は快眠の敵