



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『**セロトニン**』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することで作りだされます。

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？

OK!

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か？

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）



ウイスキー（40度）
ダブル1杯（50mL）



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）



缶チューハイ（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