

良質な睡眠をとるために



睡眠にかかわる栄養

睡眠の質をあげる栄養素とその栄養素を含む食材をご紹介します。
意識して摂ってみましょう！



トリプトファン

睡眠ホルモン「メラトニン」の原料となるアミノ酸で、体内で作ることができません。
大豆製品や乳製品・卵・バナナなど

グリシン



神経の興奮を抑える働きのあるアミノ酸です。
鶏肉・ホタテ・エビ・カツオ・イカ など



ビタミンB12

自立神経の乱れを整え、睡眠リズムを正常にする働きがあります。
しじみ・あさり・レバー・いくら・さば・さんま など



ビタミンD

トリプトファンから睡眠ホルモン「メラトニン」が作られる過程で必要となります。
鮭・うなぎ・さんま・まいたけ など



ビタミンC

抗酸化作用があり、ストレスを軽減します。野菜や果物を積極的に。



鉄



ビタミンDと同じく、メラトニンを作る過程で必要となります。
レバー、赤身肉、あさり、厚揚げ・納豆などの大豆製品、小松菜など



ジャンクフードや加工食品の摂りすぎに注意

飽和脂肪酸や砂糖を多く含み、ビタミンやミネラルなどの乏しいジャンクフードや加工食品を摂り続けることは、睡眠を妨げる原因となります。

体内時計を整えよう

栄養面だけでなく、正しい生活習慣も重要となります。人の体内時計は23～25時間と幅があるため、実際の時間とズレています。しかし、朝の光を浴びることで、体内時計が補正され周期を整えることができます。

また、軽い有酸素運動も体内時計を整える効果があります。

朝食をとらないと、体内時計が乱れて不眠に繋がります。朝日を浴びてから2時間以内に朝食をとることで、体がエネルギーを使って活動を始める準備を行います。



睡眠不足は事故やうつ病、生活習慣病の原因となります。

ぐっすり眠るために、規則正しい生活とバランスの良い食生活を行いましょう！

