

疲労回復に「寝る前の栄養」を!



睡眠と疲労の関係

起きている間、会話や活動を通して「精神的」「肉体的」な疲れがたまっていきます。疲れがたまると「眠気」が起こり、睡眠へと導かれます。心身の疲労回復には、質の良い睡眠が欠かせません。睡眠時間は十分でも「だるい」「疲れがとれない」「眠気がある」といった状況は、睡眠の質が悪い可能性があります。脳に疲労がたまると、交感神経が活性化して良質な睡眠が妨げられます。

寝る前の栄養で疲労回復をサポートできる?!

疲れを回復する役割を担っているのが「成長ホルモン」です。成長ホルモンの分泌が盛んな睡眠中に細胞の修復や回復具合に大きな差が生じている可能性があります。

食生活の乱れにより、疲労回復に必要な栄養素が不足することで睡眠の質が低下している場合は、寝る前に神経の興奮を抑える働きを持つ成分を補給すると睡眠の質の改善が期待できます。

疲労回復のため、寝る前に取るべき成分



- ビタミンB1** : 疲労回復に欠かせない成分。糖→エネルギー変換する際のサポートや疲労の原因物質を分解する。
- ビタミンB2** : 糖・タンパク質・脂質→エネルギー変換する際サポート。
- ビタミンB6** : 主に脂質→エネルギー変換する際サポート。気持ちを落ち着かせる効果もあるので、寝付きの悪い時にもおすすめ。
- ナイアシン** : 細胞の修復や合成に欠かせない成分。糖・タンパク質・脂質→エネルギー変換する際サポート。
- テアニン** : 緑茶に含まれる成分。神経の興奮を抑えてリラックスさせる働き。
- GABA** : 交感神経を鎮めて、睡眠の質を高める働き。

食欲もあり、しっかり食べているのに疲れが取れないと感じているときは、こちらの商品を試してみたいはいかがでしょうか。こちらの商品はカフェインが入っておらず、オススメですよ。



オススメ商品

摂らない方がよい成分

カフェイン : 脳の覚醒効果があります。個人差がありますが、寝る前に摂ると眠れなくなってしまいます。

※睡眠の質に影響を与えない為には、寝る前4~5時間以内のカフェイン摂取を控えましょう。



寝付きの悪さや慢性的な疲労感には何らかの病気が原因の場合もあります。症状が続くときは、セルフケアを続けず医療機関にご相談ください。

お薬のことや健康のことでご困っていたらご相談ください。