

「快眠」には「食事」が超重要！？

～今日からできる、睡眠の質を高める食事のコツ～

だんだんと暑さが増し、寝苦しい季節となりました。質の高い睡眠は、体と心を健康に保ち、集中力や記憶力を向上させ、さらには免疫の強化にも繋がります。食事が睡眠に与える影響はとて大きく、日々の食事内容や食習慣を見直すことで、より良い睡眠を得ることが可能です。今回は、私たちにとって必要不可欠な「睡眠」と、その質を大きく左右する「栄養」について、その関係性を深掘していきます。

睡眠の質を高める栄養素



★トリプトファン

働き

・体の中で“眠りをつくるホルモン”であるメラトニンに変わる材料になる



多く含まれる食品

乳製品、大豆製品、肉類、魚類(カツオ)、バナナ、ナッツ類



★カルシウム

働き

・神経の興奮を抑え、精神を安定させる
・睡眠のリズムを整える



多く含まれる食品

乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜



★ビタミン B6

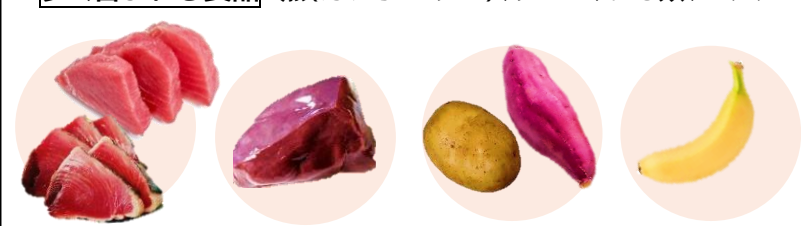
働き

・トリプトファンからセロトニン、そしてメラトニンに変わる際のサポート役



多く含まれる食品

魚(カツオ・マグロ)、レバー、いも類、バナナ



★GABA(ギャバ)

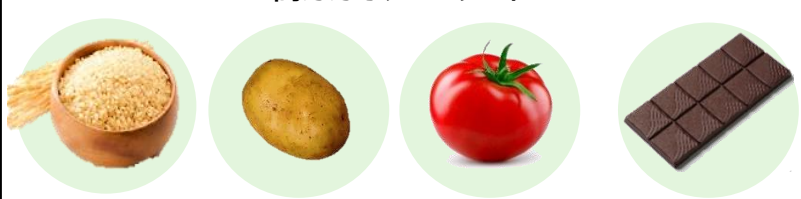
働き

・興奮を鎮め、リラックス効果をもたらす
・ストレス軽減や睡眠の質の向上



多く含まれる食品

発芽玄米、じゃがいも、トマト、高カカオチョコレート



★ビタミン D

働き

・体内時計の調整役
・セロトニン合成のサポート役



多く含まれる食品

鮭、卵、きのこ(干しシイタケ・マイタケ)



睡眠の質を高める食事のポイント

1. 夕食は就寝3時間前までに済ませる

消化活動が睡眠を妨げないように、消化に時間がかかる脂っこい食事や食べすぎは避けましょう。

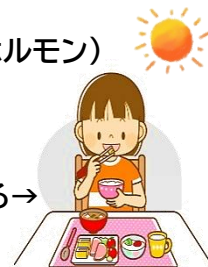


2. 朝食に「トリプトファン」を含む食品を取り入れる **重要!!**

トリプトファンは体内で、
トリプトファン → セロトニン(気分を整えるホルモン) → 夜になると → メラトニン(睡眠ホルモン)
の順番で変換されます。

この「トリプトファン → セロトニン」の変換には 朝の日の光 が必要です。

★朝にトリプトファンをとる → ★朝日を浴びる → ★日中にセロトニンがしっかり作られる →
★夜に自然とメラトニンが増えて眠くなる という“理想の睡眠リズム”が作られます♪

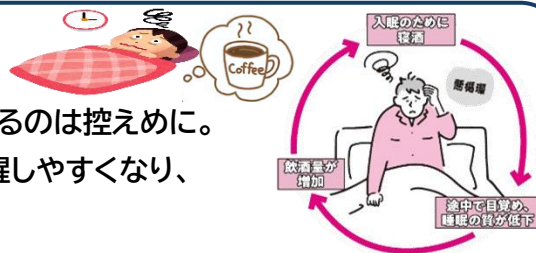


3. 寝る前のカフェイン・アルコールを控える

カフェインには、覚醒作用があり、寝つきを悪くします。

コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなどは、午後以降にとるのは控えめに。

アルコールは、一時的に眠気を誘いますが、睡眠の後半で覚醒しやすくなり、睡眠の質が低下するといわれています。



4. 寝る前の甘いもの(糖質の多いもの)のとりすぎに注意

血糖値の急激な上昇と下降は、睡眠の質を低下させます。

寝る前の糖分の多いお菓子やジュースは控えめにしましょう。

夕食の直後にデザートとしてとることで、血糖値の急上昇を比較的抑えることができます♪



5. 体を温める食事をする

体を内側から温めることで、スムーズな入眠を助けます。

生姜湯や温かいスープなどがおすすめです♪

ただし、熱すぎる食事は胃腸に負担がかかることがあるので注意しましょう。



どうしてもお腹が空いて眠れない場合は…?



夜食としてとるなら、消化が良く、低カロリーのものを選びましょう。

無糖ヨーグルト、バナナ、温奴豆腐、雑炊、野菜スープ、ゆで卵・温泉卵、豆乳など
がおすすめです♪

朝昼夕と3食規則正しく食べることで、脳と体の体内時計がピタッと一致し、夜に自然と眠くなるリズムが作られます。睡眠の質を高める栄養素を毎日とり、食事のポイントをおさえて、熟睡習慣を始めましょう♪