

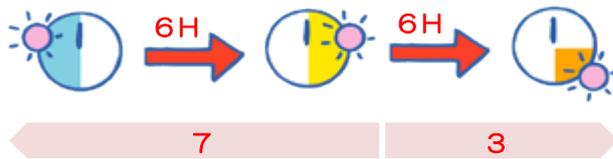
快眠のための食生活

よい睡眠を取るには、食事、就寝・起床を規則正しく行うように心がけ、体内時計を正常に保つことが大切です。



快眠リズムをつくる食事法

- 食事と食事の間は約6時間
- 1日の食事量は、朝食と昼食で7割、夕食は3割
- 夕食は寝る3時間前までに！
- 特に夕食は、食べ過ぎ防止のためにも、よく噛んで、ゆっくりと！



やむを得ず遅い時間に食事をする場合は、消化吸収の良いものを摂るようにすると、胃への負担が軽減されます。

☆消化吸収の早いもの☆

- 1位 炭水化物
- 2位 タンパク質
- 3位 脂質



脳で分泌されるメラトニンは、脈拍、体温、血圧を低下させることにより眠りを誘うホルモンです。このメラトニンの素となるのが、脳内で作られるセロトニンです。そして、このセロトニンの原料となるのが、アミノ酸の一種であるトリプトファンです。



体内でつくられないので、食べ物から摂取する。
(牛乳、バナナなど)

トリプトファンを材料として、脳内でつくられる。
食べ物からは摂取できない。

脳の松果体から分泌され、眠りを誘うホルモン。

トリプトファンとビタミンB₆を多く含む食品



トリプトファンを多く含む食品

