



食事で整える睡眠の質

春のぼかぼかとした日差しの中では、眠気を感じやすくなる方も多いのではないのでしょうか？
眠気を放置すると集中力や免疫力の低下、イライラが増えるなど、日常生活にも大きな影響を及ぼす可能性があります。食生活を見直して睡眠の質を上げてみませんか？

春の眠気の要因

- ◆ **気候の変化**
春は気温の変動が大きく高気圧と低気圧が次々に通過するので天候は不安定になり、体が変化に対応できずに自律神経を乱す。
- ◆ **花粉症の影響**
鼻づまりや目のかゆみなどアレルギー反応による体への負担で疲労感が蓄積し、快適な睡眠を妨げる。

睡眠の質を上げる栄養素

睡眠を促すホルモンの**メラトニン**を増やす栄養素を紹介します。

トリプトファン

推奨 体重 1kgあたり 4 mg

精神を安定させる



1 個 95 mg



1 個 51 mg



1 パック 125 mg

魚 卵 穀物 大豆製品
肉 乳製品(特にチーズ)

マグネシウム

推奨 男性 340~380 mg

女性 270~290 mg

神経の興奮を抑える



10g 52 mg



70g 48 mg



50g 49 mg

木綿豆腐 納豆 干しえび
がんも あおさ バナナ
ほうれん草

ビタミン B6

推奨 男性 1.5 mg

女性 1.2 mg

体内時計を調節



1 杯 0.42 mg



1 本 0.38 mg



50g 0.34 mg

かつお まぐろ 牛レバー
バナナ ブロccoliリー 玄米

例えば、バナナとヨーグルトを合わせるだけでも必要な栄養素を摂ることができるので、忙しい朝におすすめです。



そのほかにも・・・

- ◆ **カフェイン**は体に 6 時間ほど残るため、夕方以降の摂取は控える。
- ◆ **甘いお菓子**や**脂っこい食事**は血糖値を上げるため、遅い時間の摂取は避ける。
- ◆ **アルコール**は眠りの質を悪化させるため、お酒はほどほどに。
ビールなら 1 缶(350 ml)、日本酒なら 1 合が目安です。