

食べると眠くなるのはなぜ？

かのやの
食べて育む
知恵袋
2019.10

食と睡眠のメカニズム

食欲と睡眠に関する物質オレキシンの発見



1900年代おわりごろに、脳の覚醒と睡眠に関する「オレキシン」という物質が脳の中から発見されました。

オレキシンは食欲を刺激する脳の中の「食欲中枢」という場所で発見され、さらに睡眠に関する物質であることが解明されました。

このオレキシンが活発に働いているときに、ヒトを含めた脊椎動物の多くは覚醒し、オレキシンの働きが鈍ると睡眠状態に入ると考えられています。

満腹になるとオレキシンの活動が鈍って眠くなる



野生動物は空腹になるとエサを探す行動をとらなければなりません。

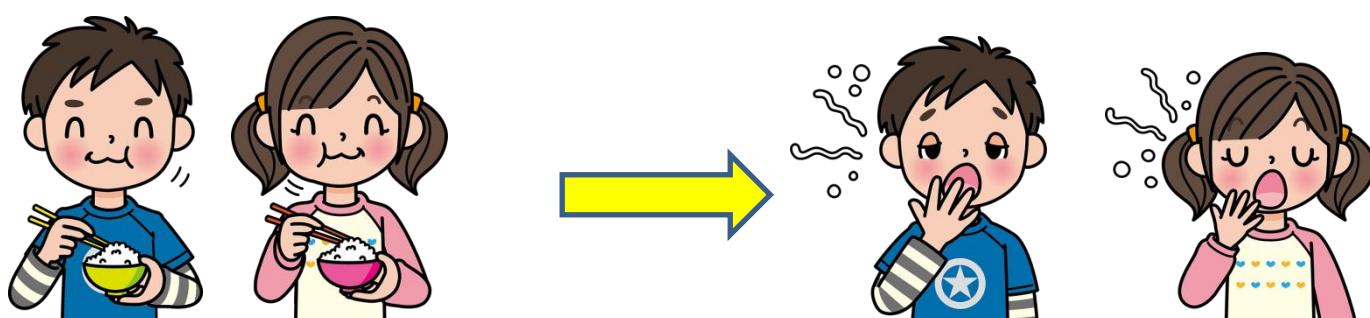
それは敵と戦う危険な行為と隣り合わせであり、意識を最高レベルにまで覚醒させておく必要があります。このとき、「オレキシン作動性ニューロン」という神経細胞が、オレキシンを刺激して活発化させ、野生動物を覚醒させるのです。最高レベルに覚醒した野生動物は、これぞと狙った獲物を捕獲し、エサにありつけるといわけです。

エサを食べて満腹になると、もうエサを獲る危険な行動はしばらくなくて済むので、オレキシンの活動が鈍り、眠たくなると考えられています。ヒトも生物の進化の結果生まれた種ですから、このような野生動物時代の脳の働きを継承していても不思議ではありません。

血糖値が高くなると眠くなる脳内のメカニズムとは

空腹時と睡眠時の脳のメカニズムをさらに見ていくと、空腹時には血液中のグルコース濃度(血糖値)が低くなり、オレキシン作動性ニューロンの活動が活発になって、オレキシンが活性化します。

逆に満腹になると血糖値が高くなり、このニューロンの活動が低下してオレキシンの活動が低下することが解明されています。



血糖値を急激に上げない食べ方のコツ



眠くならない食べ方のカギ、それは血糖値のコントロールです。

通常、食事をすると血糖値は緩やかに上昇し、2～3時間で緩やかに下がります。

ところが食後に眠くなる人の場合は、血糖値が急激に上昇し、それを元に戻そうとしてインスリン(血糖値を下げる働きのあるホルモン)が大量に分泌されるため、上がっていた血糖値が、今度は急激に下がります。イライラしたり眠気に襲われたりしやすいのです。

例えば、朝食を抜いて糖質中心のランチをおなかいっぱい食べる、仕事の都合で午後2時すぎに糖質中心のご飯を食べる。そんな人は要注意です。

長年このような食べ方を続けている人は、インスリンの効きが悪くなったり、逆に必要以上に大量に出てしまったりと障害を起こしている人が多く、糖尿病などの原因にもなっています。

☆血糖値をあげにくくする朝食(和食)のポイント☆

1. お米はごはんを一回冷し、冷やごはんにする



そうすることで消化されにくいでんぷんが増え、消化するスピードを抑えることができるため、血糖値の上昇を抑えることができます。

常温で置くだけではNG。しっかり冷蔵庫で冷すほうが効果的です。

2. 温かいご飯には「山芋」をかける！

山芋に含まれる水溶性食物繊維が効くため、血糖値の上昇が30～40%抑えられます。

同じようなネバネバの納豆やオクラでも効果があります。

さらに、山芋のジオスゲニンという成分が血糖値の上昇を抑える効果があります。



3. 味噌汁の具は大きめにカットする

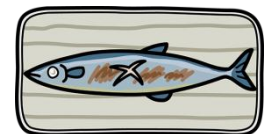
食べるのに時間がかかるので、ゆっくり吸収されるようになります。

また、よく噛むことでインスリンの分泌もよくなります。



4. 焼き魚とベーコンエッグでは焼き魚を選ぶ

魚に含まれる良質な油が動脈硬化を防ぐことができ、長期的にみてインスリンの分泌を良くする働きがあります。



5. 塩分を控える

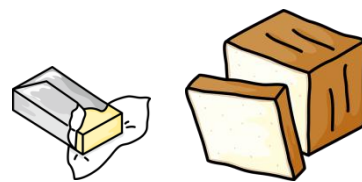
塩辛いおかずが増えるとご飯の量も増え、血糖値が上がってしまいます。

そのため塩分は控えめに。

☆血糖値をあげにくくする朝食(洋食)のポイント☆

1. パンは焼いた方がよい

パンを焼くことで血糖値が上がりにくくなります。
さらにバターを塗ったほうが血糖値の上昇を抑えることができます。



2. パンに塗るには蜂蜜を薄く塗るのもおすすめ！！

蜂蜜の主成分は果糖で吸収が遅く、血糖値が上がりにくい特徴があります。



3. サラダにはフレンチドレッシングがおすすめ！！

油が入っているので消化をゆっくりにし、オリーブオイルのオレイン酸に、GLP-1というインスリンの分泌を促進させる働きがあります。
さらにお酢にも血糖値を下げる効果もあります。ツナなどの魚を足すとより良いです。



4. コーヒーは食後に飲む

コーヒーは飲まないより飲んだ方がポリフェノールの効果で糖尿病になりにくくなると言われています。ただし、食前に飲むと血糖値が上がりやすくなるため、食後がオススメ。



血糖値の急激な上昇を抑えて 食後も眠くならない 体を作るために気をつけること

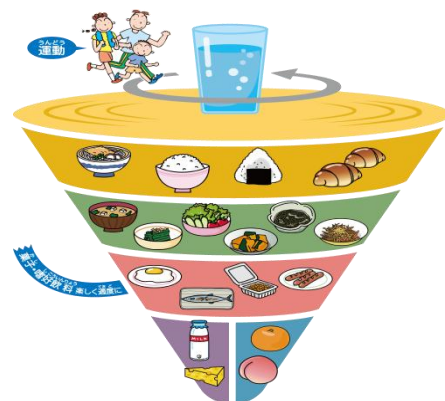
(1) 糖質に偏らないように食べ方のバランスを考える

(2) たんぱく質や食物繊維と一緒に摂る

(糖質を単体で摂らない)

(3) 食物繊維の豊富な野菜から食べる

(ベジタブルファースト)



これまで糖質をたくさん摂取する生活をしてきた人は糖質の量を減らした上で、これらを実践してみてください。

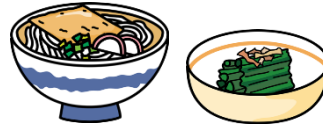
【 具体的な実践方法 】

糖質に偏りやすいランチは特に注意が必要です。

忙しいランチはついつい「手軽に食べられるものがいい」と麺類や丼ものなどを選ぶ人も少なくないと思います。そんなとき、例えばお蕎麦ならトッピングに卵やきつね(油揚げ)やワカメなどをつけて、そちらから食べ始めるようにしましょう。

同じように丼ものなら副菜がついているお店を選んで、まずは副菜から食べます。

パスタなら、サラダビュッフェのあるお店などを選べばベジタブルファーストができるし、食物繊維もたっぷり摂ることができます。



朝食を抜く人や、長い空腹時間のあと食事を摂らなければならない時には、血糖値の急上昇が起こりやすいため、注意が必要です。

そういう時こそ、まず野菜から食べるようにします。



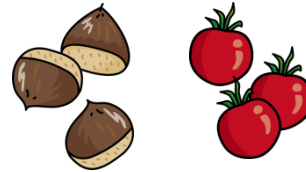
どうしても空腹時間が長くなってしまったときは、豆乳などのたんぱく質を含む飲料を飲んでおくと、食事を摂ったときに血糖値が急に上がりにくくなります。

この場合、甘いコーヒー味などよりも、プレーンなものを選びましょう。

飲み物としては他にトマトジュースなどの糖質が少なめの野菜ジュースもオススメです。

間食するときは、甘栗のような食物繊維の豊富なものを選ぶと良いでしょう。

また、ミニトマトやりんごも適しています。



「睡眠の科学」 参照