

よい睡眠は食事から

かのやの
食べて育む
知恵袋
2021.4

新年度になり、新しい学校や職場での生活が始まった方も多いと思います。
環境が変わると、緊張したり、気を使うことで、疲れやストレスがたまりやすくなります。
疲れを翌日に持ち越さないためにも、しっかりと睡眠をとることが大切です。
よい睡眠のために、食事面からできることをご紹介します。



1日3食を規則正しく食べる

胃腸の体内時計「腹時計」が正常に働くことで1日のリズムが調整されます。

朝食は必ず摂る

長い絶食の後、おなかに食べ物が入ると、腹時計も目を覚まします。
脳の栄養源はブドウ糖ですが、血液中のブドウ糖の量＝血糖値は朝食前に最低の値となっています。
しっかり朝ごはんを食べて、充実した1日のスタートを切りましょう。
ごはん・パンなどの炭水化物(糖質)に、卵や肉、魚、乳製品、大豆製品などのたんぱく質もあわせて摂るとよいでしょう。
朝食はきちんと食べることが基本ですが、これまで食べてこなかった人は、野菜ジュースなど飲み物から始めてもよいでしょう。将来的にはしっかり食べる方向に移行したほうがよいですが、難しい場合は簡単な食事でも続けていきましょう。



カフェインは眠る4時間前までに

緑茶やコーヒーなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。
カフェインの覚醒作用に敏感な人や、高齢の人は就寝の5～6時間程度前から控えた方がよいでしょう。
夕食後の飲み物をハーブティーや麦茶に変えるのもよいでしょう。
チョコレートやココア、栄養ドリンクの一部にもカフェインが含まれているので要注意です。



昼寝の前に、カフェインを摂る

カフェインの刺激作用は、体に吸収されてから30分たつと発揮されます。
昼寝をする場合は、すっきり目覚めるために、眠る前にカフェインを摂っておくことをおすすめします。
起きた後の、けだるい感じを解消してくれます。
昼寝は午後の眠気を解消し、活力を与えてくれます。15分程度の長さで十分です。



晩酌は、日本酒 1 合、ビール(500 ml)1 缶、ワインはグラス 2 杯まで



アルコールは、脳の覚醒中枢を麻痺させることで催眠作用を発揮します。

少量のアルコールなら、寝つきがよくなり眠りも深くなりますが、深酒をすると明け方目覚めやすくなり、睡眠の質が下がるのでほどほどにしましょう。



眠る前は「グリシン」、朝は「トリプトファン」を多く含む食材がおすすめです



エビ・ホタテ・イカ・カニ・カジキマグロなどの魚介類に多く含まれるアミノ酸「グリシン」は、脳の体内時計に作用して、睡眠のリズムをうまく調整すると考えられています。

「グリシン」を摂ることで朝はスッキリ起きられ、日中の作業効率もよくなったという研究があります。



注目!

鹿屋市で水揚げされる、ヒメアマエビとカンパチにも「グリシン」が多く含まれています。



乳製品や豆類、バナナ、アボカド、肉類、スジコ、タラコなどに比較的多く含まれている、必須アミノ酸のひとつの「トリプトファン」は、脳内の神経の信号を伝える物質である「セロトニン」になり、夜にはそれが「メラトニン」になります。

人間の体は「トリプトファン」を作ることができないので、食事からとる必要がありますが、「トリプトファン」をきちんと摂ると、夜はぐっすり眠ることができ、朝はすっきり目覚めることがわかっています。



快眠のためのタイムスケジュール

