



## タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



### ④知っておきたい睡眠と食事の関係 (管理栄養士 長尾)

睡眠と食事は深い関係があります。いつ・どんな食事を摂るかで睡眠の質が変わってきます。不規則な食生活は生活習慣を崩し、睡眠リズムを不安定にする原因につながりますし、食事をしてすぐ寝ようとしても、胃の中の物が消化されず、快眠の妨げになってしまいます。より良い睡眠を得るために知っておきたい睡眠と食事の関係を紹介します。

#### ◇食事時間

快眠のためには就寝の3時間前までに食事を済ましておくのが理想です。

食事後は胃や腸が活発に動いているのでなかなか寝付けませんし、胃に食べ物が残っている状態で寝てしまうと、睡眠中は胃が活動しないので、安眠の妨げになるうえ、翌朝胸焼けをおこす原因にもなってしまいますからです。空腹でぐっすり眠ることが難しい方や、帰宅時間が遅く食事時間が遅くなってしまいう方は、比較的消化が良く脂肪分が少ない食事をお勧めします。

#### 遅い時間の食事の工夫

- ★ごはん⇒おかゆや雑炊
- ★ラーメン⇒うどん
- ★揚げ物・炒め物⇒煮物

空腹でどうしても眠れない場合は、バナナやホットミルクがお勧めです。



#### ◇快眠のためのアミノ酸『セロトニンとトリプトファン』

##### 1. セロトニンとトリプトファンとは

セロトニンとは人間の体内に存在する神経伝達物質の1つです。セロトニンが正常に分泌されることにより、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが脳から分泌され、徐々にリラックスしていく中で自然に眠気が出てきて、眠りにつきます。

セロトニンの原料は「トリプトファン」という必須アミノ酸です。このトリプトファンがないと、セロトニンは生まれません。トリプトファンは体内では作られないので、食品から摂取しましょう。トリプトファンが多く含まれるのは、肉類・魚類・豆類・乳製品です。

### トリプトファンを多く含む食品

カツオ(80g)	約 246mg
マグロの赤身(80g)	約 256mg
ハマチ(80g)	約 200mg
肉の赤身(80g)	約 208mg
牛・豚・鶏レバー(50g)	約 145mg
チーズ(2個・50g)	約 145mg
ヨーグルト(200g)	約 86mg
牛乳(200cc)	約 76mg
卵(1個)	約 86mg
木綿豆腐(150g)	約 150mg



## 2. トリプトファンを摂るタイミングは朝ごはん

朝ごはんを食べることで心と体が目覚め、体内時計を整えることができます。またトリプトファンを多く含む朝ごはんを摂り、昼間に体が太陽光をよく浴びると、セロトニンの合成が促進されます。さらにセロトニンを効率よく合成するには、トリプトファンだけではなく、ビタミンB6と鉄分が必要です。ビタミンB6は赤身の魚・肉類・レバー・豆類・果物に多く、鉄はレバー・貝類・豆類に多く含まれます。

朝ごはんではトリプトファンを多く摂ると、寝起きがよく、寝付きもよいという実験結果も出ています。また、炭水化物と一緒に摂ると、吸収率がアップします。朝ごはんをしっかり食べて、体内時計のずれをリセットしましょう。

### 《おすすめ！簡単朝ごはん》

☆ご飯には納豆

☆パンには目玉焼き

\*豆乳もしくは牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品と果物（キウイフルーツやバナナ）も加えるとさらに◎



### ◇睡眠の質を高めるアミノ酸『グリシン』

睡眠の質を向上し、良質な睡眠に導いてくれるのが「グリシン」という非必須アミノ酸です。寝ている時の体温は起きているときに比べ低く、体温が下がりつつあるときに眠りに入ると良質な睡眠につながるといわれています。就寝前にグリシンを摂ることで体温低下を促進し、睡眠リズムを整え、自然な深い眠りに入りやすくなります。グリシンは天然の食材に広く含まれており、特に海老やホタテなどの魚介類に多く含まれています。就寝前にはグリシンが入ったサプリメントを利用するのもいいでしょう。

(\*サプリメントは人によって効果は様々です。ご自身にあった物を選びましょう。)

