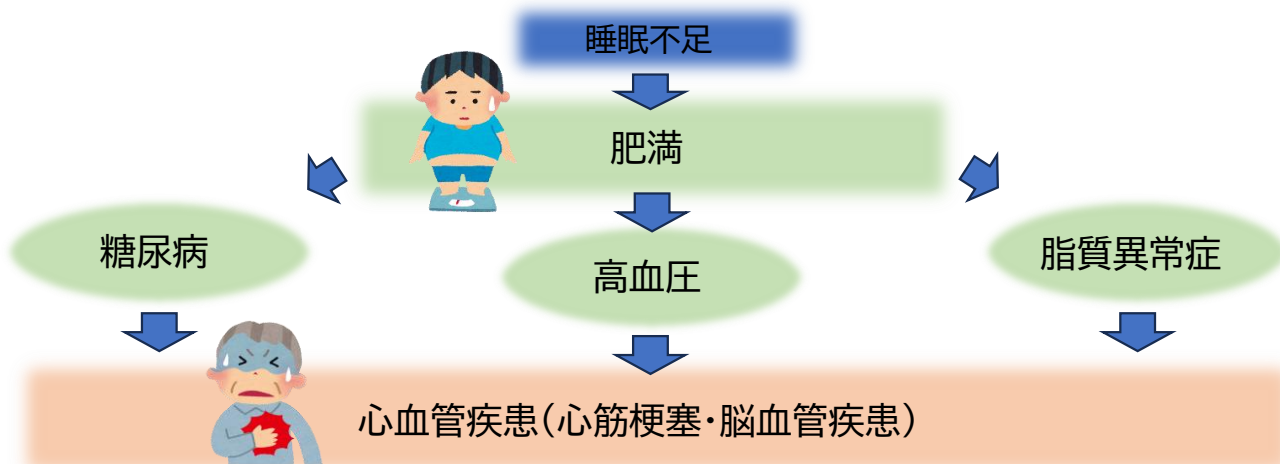


新年度が始まり忙しい毎日を送られている方も多いのではないのでしょうか。春は寒暖差や環境変化によるストレスが原因で体調を崩してしまう方も多い季節ですね。質の良い睡眠をとり、心も体も健康になりましょう！

## 睡眠不足は生活習慣病のリスクを高める？



## 睡眠の質を下げる習慣

- ☑ 就寝前の食事・・・消化活動が睡眠を妨げます。夕食は就寝前の2～3時間前までに摂りましょう。
- ☑ カフェイン・・・カフェインを含む飲食物(コーヒー・緑茶・チョコレート)には覚醒作用があります。コーヒーは1杯(150ml)を3杯程度で午後の早い時間までとしましょう。
- ☑ アルコール・・・眠りに入りやすいですが、睡眠が浅くなります。少量の適正飲酒にとどめましょう。

## 快眠へのメカニズム & 睡眠の質を高める栄養素



15時間ほどかけて変化



**トリプトファン**  
(必須アミノ酸)

**セロトニン**  
(幸せホルモン)

**メラトニン**  
(睡眠ホルモン)

睡眠をコントロールしている脳内物質「セロトニン」「メラトニン」の材料です。体内では合成できないため、食べ物から摂取しましょう。

朝目覚めてから太陽を浴びると上昇します。たくさん分泌させることで快眠に繋がります。セロトニンが少なくなると、精神的に不安定になって気分が沈み、不眠の原因にもなります。

睡眠を促すホルモンで、夜になると分泌量が増加します。呼吸や脈拍を安定させ、深部体温を下げて入眠へと導きます。

### トリプトファンを多く含む食べ物



### 1日に必要な量はどれくらい？

- ◆18歳以上の男女ともに、**体重1kgあたり4mg程度**と考えられています。
- ◆例えば体重50kgの人は、 $4\text{mg} \times 50\text{kg} = 200\text{mg}$ /日を目安としてみましよう。

