



# ～ 栄養豆知識 ～

2025年5月号



## 食事で睡眠の質を上げよう！

「寝つきが悪い」「目覚めが悪い」といった経験をしたことはありませんか？

睡眠不足は日中の眠気や疲労、頭痛に加え、作業効率や学業成績の低下など多岐に影響を及ぼします。また、生活習慣病や精神疾患発症のリスクを高めるという報告もあります。

日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することが重要です。

今回は睡眠の質を高めるための食事についてご紹介します。

### 1 - 食事をとるタイミング

朝食は体内時計をリセットし、早めの夕食は深い睡眠を得やすくします。逆にカフェインやアルコールは睡眠の質を悪化させる可能性があります。



- ・しっかり朝食をとり、夕食は就寝 3 時間前にすませる
- ・夕方以降はカフェインを控えめにする
- ・晩酌は控えめにし、寝酒はしない



### 2 - 睡眠に良い栄養素

栄養バランスの良い食事を規則正しくとることは、生活リズムを整え、睡眠の質を高めます。偏った食事にならないよう気をつけながら、以下の栄養素も意識してみてくださいはいかがですか？

#### 「トリプトファン」：睡眠ホルモン（メラトニン）の合成に必要

大豆製品・乳製品・魚介類・果物・ナッツ類・はちみつ等

#### 「GABA」：副交感神経を優位にし、寝つきが良くなる

穀物類・野菜類・果物類・発酵食品・カカオ等

#### 「グリシン」：深部体温を下げ、睡眠を深くする

肉類（動物性コラーゲン）・魚介類（エビ、ホタテ）・野菜類

