

# テーマ 「睡眠」



毎日すっきりとした朝を迎えていますか？  
一日のはじまりは、気持ちよく迎えたいですね。  
今回のテーマは、健康な毎日に欠かせない「睡眠」です。



## ヤー坊の

# けんこうナビ



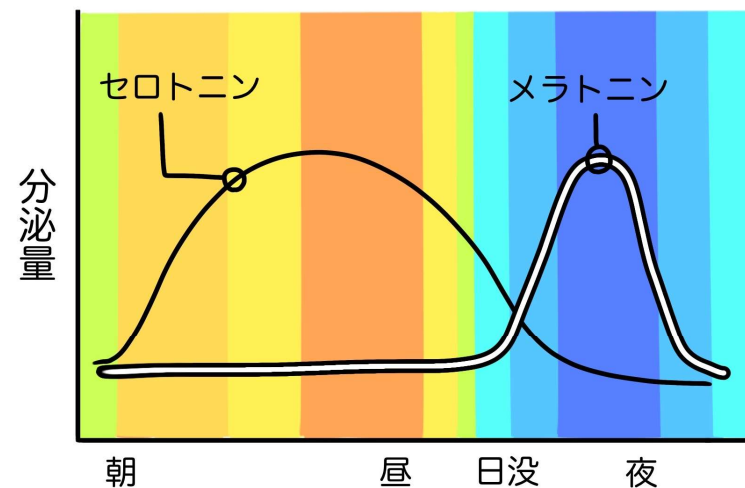
健康お役立ち情報

## 眠りのメカニズム

睡眠は、日中の疲労蓄積による「睡眠欲求」と「体内時計」のバランスで形づくられます。体内時計を調節するのは、脳の松果体（しょうかたい）から分泌されるメラトニンというホルモン。

メラトニンは、必須アミノ酸（※）“トリプトファン”からセロトニンを経て生成されます。このふたつのホルモンの調節は、光によって行われます。夜暗くなるとセロトニンからメラトニンが作られ、朝太陽光を浴びるとメラトニンの分泌がとまり、代わりにセロトニンが分泌されます。

メラトニンが分泌されると手足から熱が放散され、深部体温（脳や内臓の温度）が下がり、眠気が起こります。セロトニンが分泌されると、交感神経が刺激され身体を活動的になり目覚めます。快適な睡眠には、このふたつのホルモンがスムーズに分泌されることが欠かせないので。



※必須アミノ酸…ヒトの体内で生成できないので  
食事から摂取する必要のあるアミノ酸

# 良質な睡眠をとるためには？



## 寝る前の食事には注意

夕食は寝る前3時間前までに食べるのが理想的。遅い時間の食事は深部体温（脳や内臓の温度）を上げ、眠りを妨げます。

夕食が21時以降になる場合は、夕方に少し食べて、夜は消化の良いスープなどを食べるのがおすすめ。油っぽくない消化の良い食事を心がけましょう。

食物の消化に必要な時間は、脂質→たんぱく質→炭水化物→野菜→果物の順で、多く必要です。



## 寝る前は、スマホ・テレビは控えて、電気を消して寝ましょう

寝る前のスマートフォン、テレビの光は「メラトニン」の分泌を妨げ、睡眠に大きな影響をあたえます。就寝30分～60分前には、使用を控える方が良いでしょう。



## お風呂の入り方に気を付けましょう

お風呂は睡眠の60分～90分前までに入るのが理想的。深部体温は、入浴であたたまった後、手足から熱が放散され下がり、眠りやすくなります。



## 冷えに注意をしましょう

手足が冷えて放熱されないと、深部体温が下がらず、眠りにスムーズに入ることができません。手足が冷える場合は、3つの首（首・手首・足首）を温めましょう。



## 適度な運動を習慣的に継続しましょう

ウォーキングやジョギングなど、軽めの運動の継続が、免疫力を高めます。運動習慣は、より良い睡眠にもつながります。



## セロトニンの材料“トリプトファン”とは？

トリプトファンは、セロトニンの原料となるアミノ酸の一種です。

ヒトの体内で合成できない必須アミノ酸で、食事から摂取する必要があります。

## “トリプトファン”を多く含む食品は？



食品名	さけ	かつお	鶏むね肉	納豆	豆乳	卵	牛乳	ほうれん草
1回 使用量	100g	100g	80g	50g (1パック)	200ml	1個 (50g)	200ml	100g (1/2束)
含有量	250mg	320mg	184mg	125mg	106mg	95mg	92mg	41mg

トリプトファンの吸収を助ける炭水化物（穀類、いも類、果物など）と一緒に摂取するのがおすすめです。

ビタミンB6やビタミンB12もトリプトファンが身体で働くのに関与しています。

バランスよく、主食・主菜・副菜を揃えて食事をするのが、トリプトファンを効果的に摂取するのに大切です。

## 安眠のためには、“トリプトファン”はいつ摂るのがいいの？

トリプトファンは、「セロトニン」を経て、眠気を誘う「メラトニン」となります。

セロトニンは日中に分泌量が増えるので、メラトニンを増やすためには、日中の活動前の午前中にトリプトファンを摂取する方が効果的です。セロトニンは太陽光を浴びると合成量が増えるので、朝食でトリプトファンを摂り外で太陽光を浴びると、セロトニンの合成がすすみ、夜眠りやすくなります。

