



栄養情報だより



睡眠の悩みはさまざまですが、生活習慣の乱れ以外にも栄養素が足りていない場合があります。

トリプトファンという栄養素は脳内でセロトニンという睡眠に関与するホルモンを作ります

トリプトファンは人間の体内では作ることが出来ないため食事からの摂取が欠かせません



睡眠の悩みは食べ物が原因かも？ 快適な睡眠に必要な栄養素をとりましょう



寝つきが悪い人は・・・

体が冷えている、逆に熱いお風呂に入浴した後は交感神経が刺激されて寝付きにくい状態になっています。就寝三時間前から食事やカフェインの入った飲み物は控えましょう。どうしてもお腹がすく時は、身体を温めるホットミルクや消化に良いヨーグルトがよいでしょう。乳製品はトリプトファンを多く含み一石二鳥です。

眠りが浅い人は・・・

寝る前の飲食を控え、消化管を休ませると改善する場合があります。食事面では精神の興奮を抑えてリラックスさせる働きがあるとされる GABA を含む食べ物がおすすです。GABA は発酵食品、キノコ類、トマト、雑穀類に多く含まれます。