



### とれていますか？ “質の良い睡眠”



毎朝、気持ちよく目覚めていますか？

日々の疲れをしっかりとるためには、ただ眠るだけでなく、質の良い睡眠をとることが重要です。

眠りやすい環境を整えることはもちろん大切ですが、食事で体の内側から快眠体質へ変えていきましょう。

### ★質の良い睡眠のための栄養素『トリプトファン』

質のよい睡眠をとる為には、『**メラトニン**』というホルモンが重要な役割を担っています。

メラトニンの分泌を促す為には、まず神経を介して睡眠に関する

情報を脳に伝えます。それを伝えるのが『**セロトニン**』という神経伝達物質です。

セロトニンは、必須アミノ酸の一種『**トリプトファン**』を原料に体の中で  
ビタミンB6やナイアシンと一緒にすることで作りだされます。

トリプトファンは体内でつくることのできない為、食事ですっかり摂りましょう。



#### トリプトファン

たんぱく質を多く含む食品に含まれる。

牛乳  
赤身の魚・肉・大豆製品・乳製品・ナッツ

#### ビタミン B6

たんぱく質が分解される際に必ず必要。セロトニンの合成にも関与。

鯷・鯖・にんにく・パプリカ・バナナ

#### ナイアシン

糖質や脂質、たんぱく質の代謝に必要。

鯷、鯖、鰯、レバー、舞茸

### ★就寝前の飲み物は何がいい？

**OK!**

白湯・ほうじ茶・  
ホットミルクなど



**NG!**

コーヒー・緑茶・  
紅茶・お酒など



コーヒー、緑茶などカフェインを含む飲み物には、脳を刺激し目を覚ます働きがあります。この働きは**摂取後30分くらいで効き始め、4~5時間ほど続きます**。敏感な方は就寝の5~6時間前から控えたほうが良いでしょう。



お酒も控えたほうがいいのか？



寝酒と言われるように、お酒は寝つきを良くしますが、**明け方の眠りが浅くなり、睡眠の質が下がりやすい**といわれています。お酒は**適量(※)**を守り、就寝の2~3時間前までに楽しみましょう。

### お酒の適量は？

**ビール** (5度程度なら)  
中びん1本 (500ml)

**ウイスキー** (43度程度なら)  
ダブル1杯 (50ml)

**日本酒** (15度程度なら)  
1合 (180ml)

**ワイン** (14度程度なら)  
1/4本 (180ml)

**焼酎** (25度程度なら)  
0.6合 (約110ml)

**缶チューハイ** (5度程度なら)  
1.5缶 (約520ml)

### ～快眠のための極意～

- 一、トリプトファンを含むたんぱく質をしっかりと摂ろう
- 二、寝る前の飲み物には注意しよう
- 三、夕食に消化が悪いものはNG

- 四、夕食は寝る3時間前までに
- 五、寝酒は快眠の敵

