



快眠の食事

睡眠の質を良くすることは、疲れの解消に大切ですし、女性ではお肌の調子など美容の面でも効果的ですよね。そこで、今回は『**睡眠を助ける食事**』に関してご紹介します♪

睡眠のメカニズム

睡眠には、**メラトニン**というホルモンが深く関係しています。メラトニンは、体内時計に合わせて夜になると多量に分泌されて、睡眠を誘発します。



生活リズムの乱れやストレスなどでホルモンバランスがくずれてしまうと、メラトニンの分泌が乱れて睡眠が妨げられてしまいます。

メラトニンを含む食品

メラトニンを多く含む食品を、夕食に加えてみるのも良いでしょう。

また、メラトニンはたんぱく質を構成する**アミノ酸**の一種である**トリプトファン**から、体内でセロトニンを経て合成されていますので、トリプトファンを多く含む食品の摂取もおすすめです。

メラトニン・トリプトファンを含む食品



日本では、メラトニンはサプリメントとして許可されておらず医薬品に区分される成分です。自己判断でのサプリメント(輸入品など)の利用はせず、必ず医師などの管理のもとでのみ使用すべきですので、摂取はお食事からとなります。また、お食事は『**栄養バランスの良い食事**』が基本です☆

参考：独立行政法人国立健康・栄養研究所HP <http://hfnet.nih.go.jp/>

睡眠を妨げる食品

神経を興奮させる**カフェイン**を多く含むコーヒー、濃い日本茶などは、寝つきを悪くさせますので寝る前には控えましょう。

夜遅い時間に食事をすると、寝るときにまだ胃腸が働いている状態ですので、睡眠を妨げてしまいます。**油っぽい料理**や**肉料理**も消化に時間がかかりますので、夕食では食べ過ぎないように心がけましょう。仕事の都合などで夕食時間が遅くなってしまう場合や、空腹で眠れない時などは、消化の良いものを摂るようにし、量は控えめに摂りましょう。

寝る前は控えましょう



カフェイン

夕食で食べ過ぎ注意しましょう



油料理

季節の食材

9月から11月が旬の **しめじ** をご紹介します♪

- ★ カルシウム代謝に関与し骨粗鬆症予防になる**ビタミンD**。
- ★ 便秘解消に効果的な**食物繊維**。

これらの栄養素が豊富に含まれています！

選び方のポイント！ → 【カサの色が濃く開きが少ないもの】【茎が白く太いもの】
保存方法→ラップに包んで冷蔵庫へ。香りを損ないやすく傷みも早いので、早めに使い切りましょう。



★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。