

蒸し暑い夜でもぐっすり安眠！ ～質のよい睡眠をとろう～

セロトニン



睡眠ホルモンであるメラトニンの原料。朝目覚めてから太陽を浴びると上昇し、夕方になると低下します。たくさん分泌させることが快眠につながります。

メラトニン



睡眠を促すホルモンで、夜になると分泌量が増加します。就寝1～2時間前に上昇して、呼吸や脈拍を安定させ、深部体温を下げて入眠へと導きます。

トリプトファン
材料



セロトニン
分泌促進



メラトニン
睡眠誘発

質のよい睡眠のための生活習慣

- 朝日を浴びよう
→体内時計がリセットされ、セロトニンが盛んに分泌されます
- 昼間に体を動かそう
→ウォーキングや自転車、スクワット等 30分程度の有酸素運動が効果的です
- カフェインを控えよう
→ハーブティーやホットミルクがおすすめです
- 夕食は就寝 2～3 時間前には済ませよう ※寝酒も NG
→胃腸が活動して寝つきが悪くなります
- 入浴は就寝 1～2 時間前がベスト
→38～40℃のお湯で 10～15 分程度浸かると良いです
- 就寝 1 時間前はパソコンやスマートフォンの利用を控えよう
→ブルーライトがメラトニンの分泌を抑制します

☆安眠におすすめ栄養素&食材☆

トリプトファン

バナナ・牛乳・チーズ・卵
大豆製品・カツオ・マグロ
鶏むね肉・ナッツ類 etc...

セロトニン&メラトニンの原料。
体内では作られない必須アミノ酸
のため、食事から摂りましょう。
朝食がベストタイミングです☆

バナナ



トリプトファン・ビタミン
B6・炭水化物がバランス
よく含まれており、セロト
ニンを効率よく合成できま
す！

発芽玄米



胚芽米や玄米よりも多く含まれ
ます。ビタミン B6（赤身の肉
や魚）と一緒に摂ると、体内で
のGABAの合成が高まります。

GABA

カカオ・玄米・トマト
ブロッコリースプラウト
大麦などの雑穀 etc...

脳の興奮を抑えて、心身をリラ
ックスさせる効果があります。
不眠改善のほか、抗うつ効果や
降圧効果などもあります。

グリシン

タラ・エビ・ホタテ・カニ
イカ・カジキマグロ etc...

体内時計に作用して睡眠のリズ
ムを整えます。深部体温を下げ
て睡眠を誘導します。睡眠の質
を高める働きもあります。
夕食に摂るのがおすすめです☆

タラ



魚介類や肉類の骨や皮に多
く含まれているため、一緒
に食べたり、よく煮込んだり
して食べると良いです。