



2022年11月2日

睡眠の質アップ 快眠のための食事と生活

今日のメニュー



♥ ポイント

食べ物から摂取したトリプトファン（必須アミノ酸）は、日中は脳内でセロトニン（幸せホルモン）に変化し、夜になるとメラトニン（睡眠ホルモン）に変化します。

そのため、トリプトファンが不足すると、不眠症や睡眠の質の低下を引き起こす原因となります。そして、睡眠の質を向上させるには、睡眠時だけではなく一日の規則正しい生活習慣が大切です。

【朝】

- ・決まった時間に起床
- ・朝の光を浴びる
- ・朝食を食べる

【昼】

- ・体を動かす
- ・トリプトファンが多く含まれるたんぱく質をとる

【夜】

- ・湯船に浸かる
- ・ブルーライトをカットする



睡眠の悩みは毎日のことなので、早めに解決したい問題です。

一日を振り返り、取り入れられそうなところから実施してみませんか？

♥ 感想

- ・アボカドはサラダ、高野豆腐は煮物でしか使ったことがなかったので新しい食べ方を知れて勉強になった。
（70歳代女性）
- ・毎日活動的に過ごすために睡眠をサポートする栄養素を摂って、生活リズムを整えようと思った。
（40歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）