栄養だより

春号

甘木中央病院　栄養室

「春の睡眠の日」ご存じですか？　3月18日は世界睡眠デーです！

～睡眠の質を高める食事のコツ～

「しっかり寝たつもりなのに疲れがとれない…」そんな悩みはありませんか？
疲れをとるにはただ眠るだけではなく、質の良い睡眠が重要です。
今日から実践できる睡眠をサポートするポイントをご紹介します！

★質の良い睡眠のための栄養素

眠りのホルモン「メラトニン」を作るには、その材料となるトリプトファンという必須アミノ酸が必要です！必須アミノ酸は、体内で作ることができないので、食事からしっかりととりましょう。

👉おすすめ食材

＊乳製品
（牛乳・ヨーグルト・チーズ）

＊大豆製品
（豆腐・納豆・味噌）

＊果物・ナッツ類
（バナナ・くるみ・アーモンド）

＊魚・肉類
（マグロ・カツオ・鶏むね肉）

★寝る時間の３時間前が勝負！

胃腸が消化活動で忙しいと、脳や体が深く休まることができません。
夕食は３時間前までには摂るようにしましょう。

👉どうしても遅い時間の食事になってしまう場合
揚げ物、脂肪や食物繊維が多いものは消化に時間がかかる為、
湯豆腐、うどんや白身魚、ささみ肉などを選びましょう。

★就寝前に控えたい飲み物

コーヒー・緑茶・紅茶 エナジードリンク	カフェインが脳を覚醒させます 効果は５時間以上続く為、夕方以降は控えめに
アルコール	寝つきは良くなりますが、眠りが浅くなり、睡眠の質が下がります
甘いジュース	血糖値が急激に上がると、寝ている間に体が興奮状態になり、疲れがとれにくくなります