

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



入眠のコツ②

快眠情報 Vol.7

ここちよい入眠のためには、からだところのリラックスが一番。
そのためには、食べ物にも気をつけることが大事です。
今回も前回に続いて、「入眠」のちょっとした工夫をご紹介します。

夕食は就寝3～4時間前までに消化に時間が掛かる肉類は注意

食事をすると胃腸の働きが活発になり、目がさえてきます。とくに肉類には代謝を高める働きが強く、消化されるまでに時間がかかります。深い眠りを得るためには、夕食は寝る3～4時間前までに終わらせることが大切です。仕事の都合などで夕食の時間が遅くなる場合は、肉類は控えて、腹七分目程度におさえたほうがよく眠れます。

牛乳は手軽な快眠の友！カルシウムとたんぱく質がたっぷり

カルシウム不足はイライラのもと。イライラは安眠によいはずがありませんから、カルシウムは十分に補給したいものです。

カルシウムの補給が手頃のできるものといえば、やっぱり牛乳。牛乳にはカルシウムが多量に含まれていますから、ストレス解消はもちろん、女性に多い骨粗鬆症の防止、子どもの成長の促進のためにも役に立ちます。

また、牛乳にはたんぱく質もたっぷり含まれています。たんぱく質の成分であるトリプトファンというアミノ酸がセロトニンという物質になり、脳に働いて眠りを誘います。お腹が空いて眠れないときなどはホットミルクがおすすめです。空腹感をやわらげ、からだが温まり、心地よい眠りを誘います。

眠りを誘う食べ物をバランスよく摂取する

眠りを促す栄養素としては、先にご紹介したカルシウムやたんぱく質のほか、カ



ルシウムの吸収を助けるビタミンD、ストレスを軽くするビタミンB群、ノンレム睡眠の形成に深くかかわっている脂肪などがあります(表参照)。これらの栄養素を多く含む食品をバランスよくとることが、快眠のヒケツです。

飲みすぎなければ、寝酒も効果的

最後に寝酒についてですが、寝酒は欧米ではナイトキャップといって、一般的な風習となっています。たしかにアルコール

には精神の緊張をほぐす作用があるので、眠りを誘うにはもってこいです。しかし、お酒に頼りすぎたり、大量に飲みすぎるのはいけません。お酒が刺激となって、眠りが妨げられるばかりか、アルコール依存症になってしまう危険性もあるからです。

お酒を受け入れられる量は人によってさまざまですが、寝る前に飲む目安としては、手足があたたかくなるぐらいが適当です。くれぐれも飲みすぎないように注意しましょう。

眠りを誘う食べ物

- ストレスの解消・抑制、鎮静作用のある食品
牛乳・チーズなどの乳製品、卵、魚、豚肉、レバー、豆類、バナナなど
- カルシウムの吸収・代謝をよくする食品
ナッツ類、ナツメヤシ、西洋スモモ、乳製品、卵、さけ、まぐろなど
- 睡眠物質を増やす食品
麦芽、ナッツ類、大豆、レバーなど
- 不眠症に効果的な食品
牛乳、レタス、ほうれん草、納豆、さば、いわしなど
- ノンレム睡眠を形成する食品
植物性のマーガリンなど



つまり、栄養のバランスがとれた食生活を続けることが、快眠のヒケツです！