

質の良い睡眠とは？



眠っている間、深い眠りと浅い眠りを繰り返しています。寝付いてから、深い睡眠にしっかりと入っていけることと朝起きるまでに安定した睡眠のリズムがとれていることが質の良い睡眠につながります。

睡眠の役割

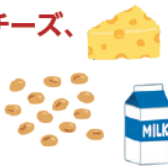
- ストレスの軽減
- 情報や記憶を整理・定着
- ホルモンバランスや自律神経を整える
- 免疫力を高め、病気になりにくくする
- 脳と身体の疲労回復



快眠成分を含む食材

◆ 鶏むね肉、大豆製品、牛乳、バナナ、チーズ、
ナッツ類、カツオ、マグロ、卵など

睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンを作る原料になるトリプトファンを多く含む



◆ ブロッコリースプラウト、カカオ、玄米、大麦など

興奮を抑えて心身をリラックスさせる作用があるGABAを多く含む



質の良い睡眠のコツ

- 1 朝日を浴び、朝食を必ず食べる
- 2 日中適度な運動をする
- 3 バランスの良い食事をとる
- 4 ストレッチで血行を良くする
- 5 鼻呼吸を意識する
- 6 夕方以降のコーヒーなどカフェインを避け、寝酒はしない
- 7 めるめのお風呂に入る
- 8 24時までに寝るようにする
- 9 就寝前にはテレビやスマホなどの光の刺激をさける

パーフェクトで
快眠を!

