



# えいよう 栄養だより

2025年秋号

睡眠と食事の関係があるのはご存知でしょうか。一見すると関係がないように思えますが、いつ・どんな食事をとるかによって睡眠の質が変わってきます。

そこで睡眠の質を高めるために、食事について一度振り返ってみましょう。

## 規則正しい食生活はできていますか？

毎日同じような時間に寝起きして、1日3食同じ時間に食事をすることで、体内時計が安定し、睡眠リズムも整いやすくなります。



### ★朝食★

1日の始まりの朝食は大切で、就寝中に下がった体温を上げて体内時計をリセットし、脳を活性化して消化器官の働きも活発にするため、必ず朝食は食べるようにしましょう。

#### ○睡眠ホルモン(メラトニン)を分泌する栄養を摂る。

メラトニンは朝食を摂った後、14~16時間後に生成されるため、夜になると自然と眠くなります。

メラトニン生成に必要な栄養は、たんぱく質(トリプトファン)とその合成を助けるビタミンB6と一緒に摂ることが重要です。

#### トリプトファンが豊富な食品

大豆製品(味噌、豆腐、納豆など)、鶏ささみ  
鶏むね肉、カツオ、マグロ、鯖、乳製品、卵  
など



#### ビタミンB6が豊富な食品

牛・豚レバー、鶏ささみ、カツオ  
マグロ、バナナ、緑黄色野菜、玄米  
さつま芋など



### ★夕食★

#### 就寝3時間前までに食事を済ませましょう。

夕食の時刻が遅くなるほど、眠る時に食物が消化中の状態になってしまふため、胃や腸が動き、睡眠を妨げてしまいます。

また、夜遅い時間の食事によって得たエネルギーは消費されにくく、消費されなかつ余分なエネルギーは体脂肪になりやすいため、寝る前の食事はできるだけ避けましょう。

#### ★夕食が遅くなる場合の食事のポイント★

- ・消化に良いものを選ぶ(脂肪の多い肉や魚、揚げ物、パスタ・ラーメンなどは控えましょう。)
- ・カロリーが控えめなものを選ぶ・温かいものを選ぶ・大量摂取はせず、よく噛んで食べる。

うどん・おかゆ・鶏むね肉・ささみ・鮭・白身魚・豆腐・大根・白菜・キャベツ  
などがおすすめです！

