



眠れない、寝ても疲れが取れない悩みを抱えている人は大変多いです。実は日本人の4人に1人が不眠の悩みを抱えているといわれています。そこで、今回は睡眠の質を向上させる食べ物についてご紹介したいと思います。



睡眠の質を向上させる食べ物

①キウイフルーツ



キウイにはビタミンC、カロテノイド、ビタミンEが豊富に含まれています。また、**メラトニン(脳内睡眠物質)**の原料の1つで**トリプトファン**も多く含んでおり、睡眠促進効果が期待できるといわれている食材です。食べ方としては、就寝1時間前にキウイを2個食べるだけのシンプルなものです。食べるだけで、ぐっすり眠れるのであれば、キウイ習慣を試してみたいはいかがでしょうか。

②大豆



大豆、小豆、枝豆、そら豆、サヤエンドウ、インゲン豆などの豆類には、カリウム・リン・鉄・ビタミンB群・葉酸・食物繊維など数多くの栄養素が、バランスよく含まれています。さらに、睡眠への効果に関係が深い「**トリプトファン**」と「**セロトニン**」という成分も豊富です。この「トリプトファン」が不足すると、疲れていても眠れない状態を引き起こしてしまいます。残念なことに「トリプトファン」は、人の体内では生産することができないので、外から補うことが必要となります。

③プレバイオティクス



発酵食品に含まれている善玉菌で、オリゴ糖など一部の食物繊維のことです。コロラド大学で行われた実験で、プレバイオティクスが腸内細菌に影響を与えることで睡眠の質の向上とストレス回復力が高まることが分かり、**ノンレム睡眠(深い眠り)**の時間が長くなりました。最近では脳腸関連にも良い影響を与えるといわれ、良い睡眠には欠かせない食材の1つです。

睡眠の質を悪化させる食べ物

カフェイン



神経を強力に覚醒させる物質で、効果が半分になるまでに5~7時間かかるといわれています。夕方16時頃のコーヒーは夜の21時、22時になってもカフェインの効果は残った状態です。他に紅茶、緑茶、エナジードリンク、コーラ、ウーロン茶なども注意が必要となります。

今回ご紹介したぐっすり眠る効果が期待できる食品は、日常生活に取り入れやすい食品ばかりで、身体全体の調子を整えてくれる大切な栄養素を豊富に含んだ食材です。薬ではないので、改善するのに時間がかかるかもしれませんが、毎日コツコツ無理なく取り入れてみてはいかがでしょうか。

人間には3つの必要なものがあります。

- ①体に栄養
 - ②脳に知識
 - ③心に徳を積む事
- です。

毎日上機嫌で明るく生きましょう。

~今日の担当は、薬剤師 高橋です~

全国の医療機関の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください



きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910