

## 今回のテーマ 睡眠の質を高める食べ物とは？

### ☆なぜ睡眠の質が重要なのか？

睡眠には、身体や精神の疲労を回復する効果があります。

睡眠が慢性的に不足していたり、睡眠の質が悪いと健康が損なわれる可能性があります。

睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるようになってきました。そのため、睡眠時間が取りづらい昨今、十分な栄養を取り睡眠の質を高める必要があるのです。

### ☆睡眠を促進する栄養素ってどんなものがあるの？

#### ◎トリプトファン

体内で生産できないため食べ物から摂取しなくてはならない必須アミノ酸。

睡眠の質の向上のカギを握るセロトニンやメラトニンを作るもとになる。

セロトニン→脳内で働く神経伝達物質で精神や感情を落ち着かせる

メラトニン→ホルモンの一種で覚醒と睡眠を切り替える

トリプトファンを含む食品→チーズや牛乳などの乳製品、大豆製品、バナナ、鶏むね肉、牛肉、ナッツ、卵など

#### ◎グリシン

赤血球や肝臓で重要な役割を担っているアミノ酸

身体の末端部分の血行量を増やし、深部体温（内臓部分の熱量）を下げる。

深部体温の低下は、睡眠の質を上げることにつながる。

グリシンを含む食品→肉類、魚介類（エビ、ホタテ、イカ、カニなど）

#### ◎GABA

アミノ酸の一種で脳や脊髄で働く神経伝達物質

抗ストレス作用や神経の興奮を鎮める作用がある。

多くの睡眠薬にGABAの作用を強める成分が配合されている。

GABAを含む食品→発芽玄米、キムチ、納豆、ジャガイモ、チョコレートなど

普段の食事の中に少しだけ意識的に取り入れていきましょう！

次回の睡眠編では年齢・年代別の必要睡眠時間の目安を紹介します。