

N S T LETTER

第40号 平成31年2月発行

チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 NST

寒さの厳しい季節ですが、夜はしっかり眠れていますか？毎日しっかり眠って疲れをとりたいものですね。疲れをとるにはただ眠るだけでなく、質の良い睡眠が重要であることはご存知ですか。睡眠の質には寝具に加え、食事、運動、入浴などの生活習慣が関わっています。今回は食事から睡眠をサポートするポイントをご紹介します。

◆食事は就寝の3時間前までに

<どうしても遅い時間の食事になってしまう場合>

食事をとった後は、消化のために胃腸が活発に働き、眠りの質を下げてしまいます。また、毎日遅い時間に食事をしていると、その時間に空腹を感じるようになり、体内時計が乱れ、眠りづらくなってしまいます。質の良い睡眠を得るには、就寝の3時間前までに食事をすませましょう。

揚げ物、脂肪や食物繊維が多い物は消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけてしまいます。下記のように負担のかからないものに 変更しましょう。

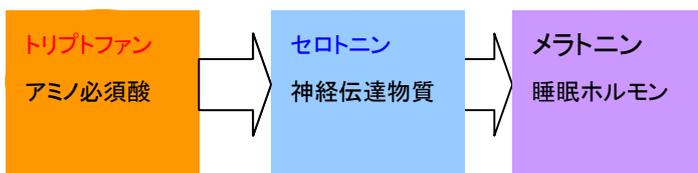
【油を減らす】揚げ物⇒煮物 ラーメン⇒うどん
脂の多い肉類（バラ肉など）⇒赤身肉、ささみ

【食物繊維を減らす】きんぴらごぼう⇒大根やかぼちゃの煮物

◆質の良い睡眠のための栄養素「トリプトファン」

質の良い睡眠に欠かせないメラトニン（睡眠ホルモン）は、トリプトファンからセロトニンを経て作られます。トリプトファンは、必須アミノ酸の一種で、魚類・肉類・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれます。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事ですっかりとりましょう。

トリプトファンを多く含む食品	
カツオ(刺身5切れ：80g)	248mg
マグロ(刺身5切れ：80g)	216mg
牛もも肉(薄切り肉4枚：80g)	192mg
鶏レバー(やきとり1本：30g)	81mg
卵(1個：50g)	90mg
木綿豆腐(1/2丁：150g)	147mg
チーズ(2個：40g)	116mg
牛乳(コップ1杯：200ml)	90mg



◆就寝前は控えたい飲み物

コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを含む飲み物には脳を刺激し、目を覚ます働きがあります。この働きは摂取後 30 分くらいで効き始め、4～5 時間ほど続きます。敏感な方は、就寝前の 5～6 時間前から控えた方が良いでしょう。

NG 飲み物
コーヒー、緑茶、
紅茶、お酒など

OK 飲み物
白湯、ほうじ
茶、ホットミルク

質の良い睡眠をとり、毎日の疲れを吹き飛ばしましょう！！