

# 睡眠不足がメタボに？ 質の良い睡眠につながる生活習慣

かがやきメイトホームページの健康ポータル・ポイントサイトでは、健康に役立つコラムを掲載しています。その中から今回は睡眠と食習慣に関するコラムをご紹介します。  
睡眠がしっかり取れていないと疲労の蓄積以外にも思わぬ影響があります。  
質の良い睡眠につながる食習慣とはどのようなことでしょうか。



## 睡眠不足による食欲への影響



睡眠不足の翌日に何となく食欲が増したり、スナック菓子やケーキなどの高カロリーなものを食べたくなることはありませんか？

睡眠が十分に取れていないと、食欲を抑える「レプチン」というホルモンが減り、食欲が増す「グレリン」というホルモンが増えるそうです。また、睡眠が十分に取れていないと副交感神経よりも交感神経が優位に働いている状態になり、高血圧や高血糖につながります。

## 睡眠の質の低下につながりやすい生活習慣は？

### ① 夕食の過食

寝る前に食べ過ぎると寝ている間に胃腸の消化活動は休まず、睡眠の質は低下します。寝る2～3時間前に食事を終わらせるか、食事が就寝直前になってしまったら揚げ物・炒め物などの油ものを控え、煮物や野菜の多いスープなどの消化の良いものに切り替えましょう。



### ② カフェインの摂り過ぎ

コーヒーやお茶、紅茶、栄養ドリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用があります。また、利尿作用もあるため、尿意で夜中に目覚めてしまうことにもつながります。就寝3～4時間位前からは控えた方が良いでしょう。



### ③ アルコールの摂り過ぎ

寝酒でお酒を飲む方もいますが、眠りに入りやすくなるのは一時的な効果です。中途覚醒が増えて眠りが浅くなります。また、睡眠時に無呼吸のリスクが高まり、それがさらに睡眠を妨げる可能性があります。



### ④ 喫煙

タバコを吸うと頭がすっきりすると感じるのは、タバコのニコチンに覚醒作用があるからです。特に就寝前は控えましょう。



## 睡眠の質を高める栄養素

質の良い睡眠につながる栄養素があります。それはアミノ酸の一つであるトリプトファンです。トリプトファンは睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌に必要な神経伝達物質のセロトニンの材料になります。また、ビタミンB6もセロトニンの合成を助ける栄養素です。

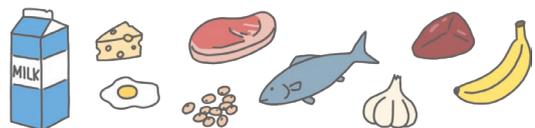
特に、朝食を摂り朝に太陽の光を浴びることで、セロトニンの合成が促進されます。バナナと牛乳、納豆ご飯など、朝食はしっかり食べて1日の活力源にしましょう。

### トリプトファン

牛乳、チーズなどの乳製品、赤身の魚や肉、卵、大豆製品などのタンパク質に豊富です。

### ビタミンB6

レバー、赤身の魚、にんにく、バナナなどの果物に豊富です。



◆健康ポータル・ポイントサイトは、かがやきメイトホームページからログイン後、「健康ポータル・ポイントサイト」からご覧いただけます。初めてアクセスする方は、初回登録が必要です。健康ポイント・健康ポータルサイト右にある「初回登録」ボタンをクリックし、必要事項を入力し、登録してください。

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎ 03-5320-6821

