

質の良い睡眠で、丈夫なからだを作しましょう

睡眠には、脳とからだの休息、そして骨や筋肉の成長・肌の新陳代謝などに関わる成長ホルモンの分泌という2つの役割があります。

体内時計を整えよう

質の良い睡眠とは、起床時に目覚めが良く疲れがとれており、頭がすっきりと感じることです。睡眠時間は個人によって違いはありますが、人間の体には「疲れたから寝る」という本能だけではなく、「朝起きて太陽の光を浴び、約13～15時間後に眠くなる」という体内時計が備わっています。決まった時間に寝る・起きるといった生活リズムを一定に保つことが健康維持のためには大切です。

朝食を食べましょう

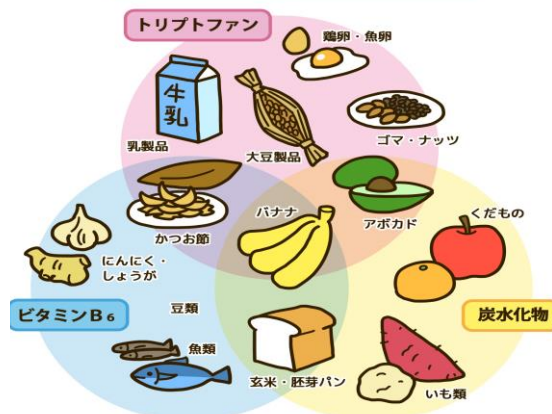
朝食は、日中活動するためのエネルギー源だけでなく、夜の眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌にも重要です。朝食に肉類・乳製品・大豆製品・穀類などに含まれる「トリプトファン」というアミノ酸(たんぱく質)をとることにより、日中時間をかけてトリプトファンは「セロトニン」という物質に合成され、夜になると「メラトニン」というホルモンに変化します。このメラトニンが、睡眠を促し体内時計を調節します。

食品に含まれるトリプトファンの量

(食品 100gあたり) [6]

食品名	含有量 (mg) ⇕
バナナ	10
牛乳	42
ヨーグルト	47
豆乳	53
白米	89
そば	192
アーモンド	201
肉類	150～250
糸引納豆	242
プロセスチーズ	291
ひまわりの種	310
たらこ	291
すじこ	331

セロトニンの素となる食材



栄
養
講
座



トリプトファンを摂りましょう
トリプトファンは人の体内では合成できない必須アミノ酸であり、食事から摂る必要があります。トリプトファンを含む食材として、忙しい朝には調理要らずの納豆、チーズ、牛乳、ヨーグルト、バナナなどがおすすめです。

食事 サプリ
トリプトファン



年末年始は生活リズムも食事内容も乱れがちです。朝ごはんを食べることは日中に必要なエネルギーがつくだけでなく、夜の眠りの質を高める効果もあり生活リズムが整いやすくなります。トリプトファン摂取量の目安は体重1kgあたり2mg程度です。図の食材を参考にしてみてください♪ぜひ毎食の食事に取り入れてみましょう！

