

# 食とけんこう

## 質のよい睡眠のためのコツとは



### 【朝ごはんをバランスよく食べること】

朝ごはんを食べることは脳や体へのエネルギー補給にもつながり昼間の集中力をアップさせます。さらに、朝ごはんには**たんぱく質源の食品（肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品）**を食べることによって、「トリプトファン」という**アミノ酸**を摂取することができます。

このトリプトファンは、「セロトニン」という神経伝達物質を合成します。セロトニンが合成され、分泌が活性化されると、私たちは昼間、生き生きと過ごすことができます。

そして、セロトニンが十分に分泌されていれば、夜に眠気を誘う作用のある**メラトニン**の分泌も促進されてよく眠ることができます。

朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が活性化されます。つまり、夜の快眠や質の良い眠りのためには、朝起きて太陽の光を浴びて、朝から**バランスの良い食事**をとることが重要なのです。

### 【トリプトファンが多く含まれている食品】

トリプトファンは必須アミノ酸といわれ、体内で合成することができないので、食物からとるしかありません。

トリプトファンは**納豆や豆腐などの大豆製品、魚や肉、卵、乳製品**などに特に多く含まれています。その他、**ごま、ピーナッツ、バナナ**にも含まれています。



出典：公益社団法人 日本栄養士会 2023 ヘルシーダイアリー「睡眠と食事」

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL：[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/tayori.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html)

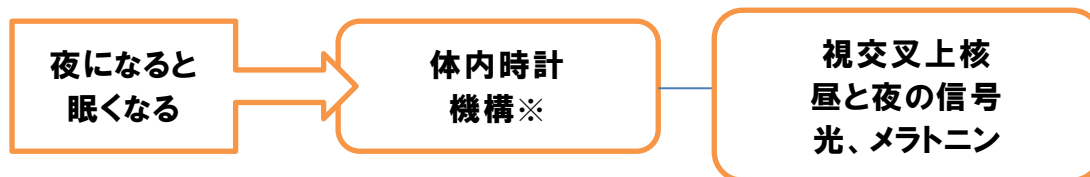


## 【人間が眠くなる理由】

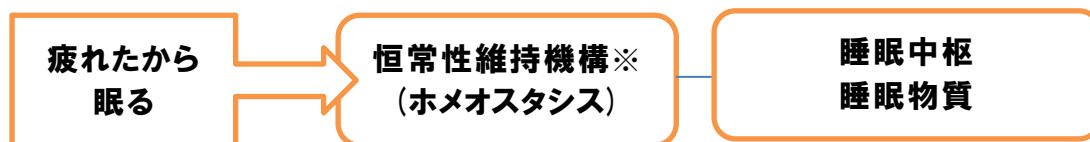
人間が眠くなるのには2つの理由があります。

1つは、**夜になると眠くなる**からです(体内時計機構)。人間は、朝起きて太陽の光を浴びて約15時間前後で眠くなるようにできています。太陽の光を浴びると信号が脳の視床下部にある視交叉上核しこうさじょうかくに伝わり体内時計をリセットし、その約15時間前後に、夜の眠りのホルモン、「メラトニン」の分泌が始まり眠くなります。

もう1つの理由は、**疲れた**からです(恒常性維持機構)。私たちの脳は15時間連続で運転すると、酒気帯び運転と同じくらい機能が低下するといわれています。



※概日リズム(サーカディアンリズム)を形成するための24時間周期のリズム信号を発振する機構。生物時計とも呼ばれる。



※体には、体の中と外の環境の変化に対応しながらも体の内部環境をできるだけ一定に保とうとするメカニズムが備わっている。これは生命現象の基本原理のひとつだと考えられている。



## 【理想的な睡眠時間とは】

理想的な睡眠時間は人それぞれであり、個人差があります。朝起きて熟睡感があり、昼間に支障なく活動できれば良い睡眠がとれていることとなります。その人にとって必要な睡眠時間をとれないことが続くと、慢性的な睡眠不足になり、睡眠不足の影響が眠気やイライラ、集中力低下につながります。

あなたに合った睡眠時間を見つけて生き生きとした楽しい生活を送りましょう。

