

睡眠を支える食習慣



睡眠不足は、日中の疲れの増加だけではなく、生活習慣病のリスクや死亡率の上昇にも関与することが知られています。さらにうつ症状の発症リスクを高めるとの報告もあり、すべての年代の人々にとって「十分な睡眠時間」と「睡眠の質の向上」が健康に長生きするためには必要不可欠です。食習慣も睡眠の改善に影響を与えるため、次のポイントに注意して生活しましょう。

～ぐっすり眠るための食事の基本～

朝食を摂る + 就寝直前の**夜食**を避ける

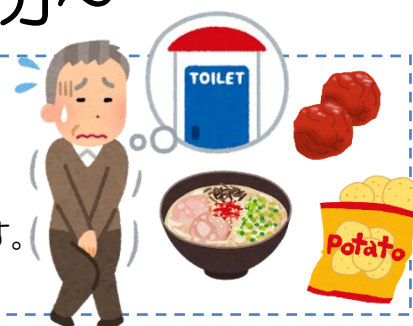


朝食を食べないこと、夜遅い時刻に食事を摂ることは体内時計が後退し遅寝・遅起きになりやすいことに加え、睡眠による休養感が低下することもあります。よりよい睡眠を確保するため、規則正しい食習慣を身につけましょう。

～摂取に注意が必要な栄養素・栄養成分～

食塩

日中に摂りすぎた食塩は眠っている間に排泄されるため、睡眠中に目覚めてトイレに行く回数が増えてしまう可能性があります。普段から減塩を意識しましょう。



カフェイン

覚醒作用があるため寝つきの悪化や睡眠の質を低下させます。1日当たり400mgを超えないように注意しましょう。

コーヒー・エナジードリンク・緑茶には多く含まれているため、特に就寝の直前の摂取は避けましょう。

コーヒーはカップ
4杯(700ml)で400mg



茶葉を使わないお茶(麦茶・そば茶など)はカフェインが少ない！



アルコール

飲酒をすると一時的に寝つきが良くなるため、「寝酒」をする方もいますが、睡眠後半の眠りの質が顕著に悪化し、夜中に目覚める回数も増加してしまうため推奨しません。また、習慣的な飲酒はアルコールに依存し、飲まないで寝られない状態になってしまう可能性があります。



参考文献：健康づくりのための睡眠ガイド 2023



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 濱田健太郎