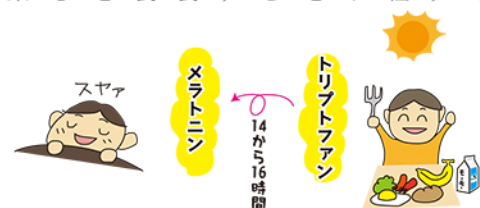


今夜から始めたい、快眠と肥満予防の習慣

では、健康的に痩せやすい体を作るためには、どのような生活を心がければ良いのでしょうか。まず食生活から見直して行きましょう。

●朝食をしっかりとる

「良い睡眠は朝から始まる」と言われるほど、朝食は重要です。特に、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の材料となるアミノ酸の一種「トリプトファン」を多く含む食品（バナナ、乳製品、大豆製品など）を朝に摂るのが効果



的です。トリプトファンが体内でメラトニンに変換されるまでには14～16時間ほどかかるため、朝のタイミングで摂るのが最も理にかなっています。このとき、変換を助ける「ビタミンB6」（赤身魚、肉、卵など）を合わせるとより効果が高まります。

●夕食は就寝の2～3時間前までに

寝る直前に食事をする、睡眠中も胃腸の消化活動が活発になってしまい、睡眠の質が低下してしまいます。仕事などでどうしても遅くなる場合は、脂っぽい料理や刺激物を避け、うどんやスープなど消化に良いものを心がけましょう。



●夕方以降はカフェインを控える

カフェインには強い覚醒作用があります。夕食以降はコーヒーや紅茶、エナジードリンクなどの摂取は控え、ノンカフェインのハーブティーなどに切り替えるのがおすすめです。



●「寝酒」は控える

アルコールは一時的に寝付きを良くしてくれませんが、体内で分解される過程で「アセトアルデヒド」という覚醒作用のある物質に変わり、眠りを浅くしてしまいます。

毎日の意識が、健康な体への第一歩

食事以外でも、朝起きたらすぐに朝日を浴びて体内時計をリセットすること

や、入浴で一度体温を上げること、寝る前のスマートフォン（ブルーライト）を控えることなどが、質の良い睡眠への近道です。

つつい食事の量や運動の強度ばかりに目を向けがちですが、まずは「夜の過ごし方」や「睡眠習慣」を優しく整えてあげること。それこそが、無理なくすこやかな体を維持するための、最も身近で大切な一歩となります。

今夜はいつもより少しスマートフォンを早く置いて、心地よい眠りへの準備を始めてみませんか。

