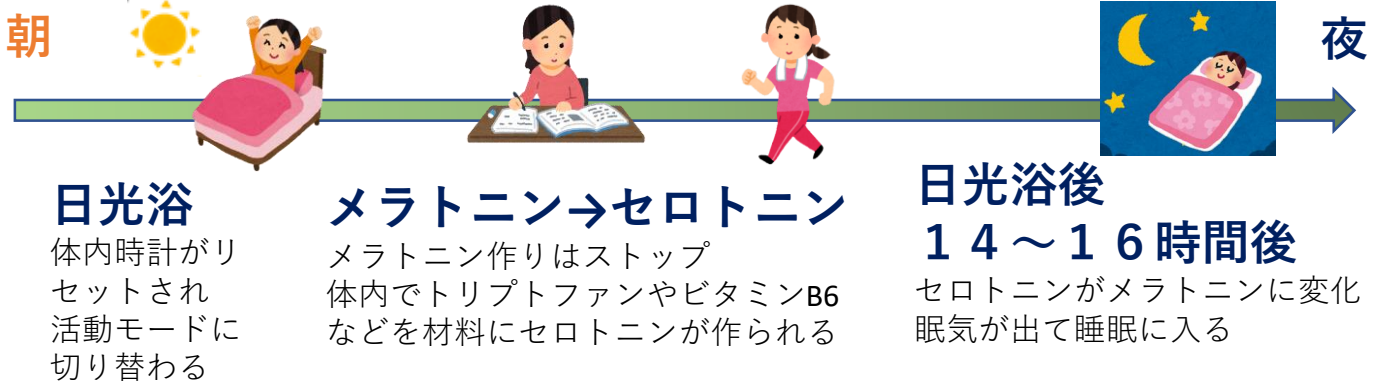


睡眠リズムを整えましょう

春休みも終わり、新年度が始まりましたが朝きちんと起きていますか？

夜の眠気を誘い、深い眠りを促すには、脳の松果体から分泌される『睡眠ホルモン（メラトニン）』が大きく関係しています。

この『睡眠ホルモン（メラトニン）』が分泌されるには、朝起きたら日光を浴びることです。曇りの日でもカーテンを開け光を浴びると、体内時計がリセットされ、セロトニンが作られ、心地の良い深い睡眠につながります！



『睡眠ホルモン（メラトニン）』の分泌量はどのくらい？

- 1歳頃から増える
- 3～5歳頃より一気に増える
- 思春期を過ぎたあたりから減少
- 高齢になると微量

以前に比べてぐっすり眠れなかったり、睡眠時間が短くなったという人は、メラトニンの分泌量が減り、睡眠と覚醒リズムの調整が衰えているかもしれません。

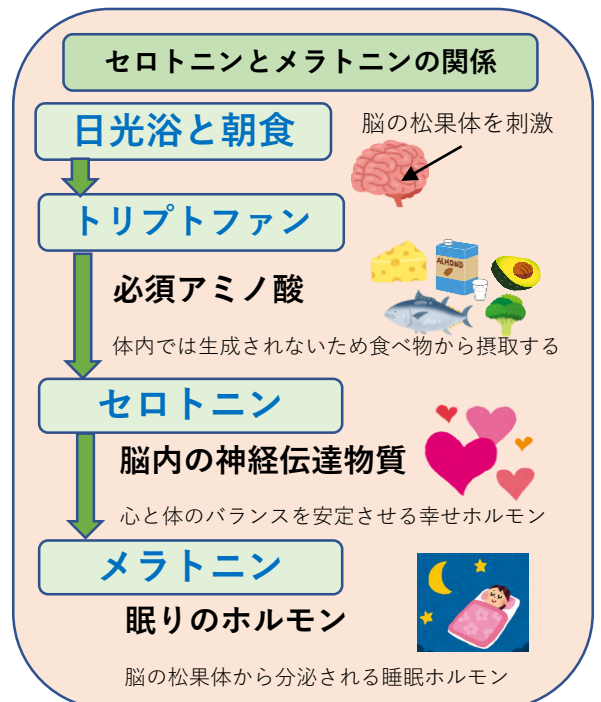
十分な睡眠がとれずにいると体力まで低下してしまい、風邪をひきやすくなります。

朝起きたら日光を浴び睡眠リズムを整えましょう！

『睡眠サポート』食材

セロトニンやメラトニンに変化して睡眠をサポートしてくれる『トリプトファン』は必須アミノ酸といい体内で作られません。食事から摂取しましょう！

大豆製品	豆腐、納豆、味噌、豆乳…
乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ…
魚介類	鮭、サンマ、イワシ、マグロ、カツオ…
果物類 その他	バナナ、アボカド、ア몬드、クルミなどのナッツ類…



参考文献：【睡眠と食事】睡眠の質を上げる食べ物と食事のコツ | Sleep Labo/スリープラボ 睡眠の悩みを解決する眠りの専門メディア (somnus.jp)

【医師監修】イライラする！涙が出る！生理前に情緒不安定になる理由と対策 / 産婦人科医コラム | マイピルオンライン (mypill.online)