

睡眠の質を上げましょう!!

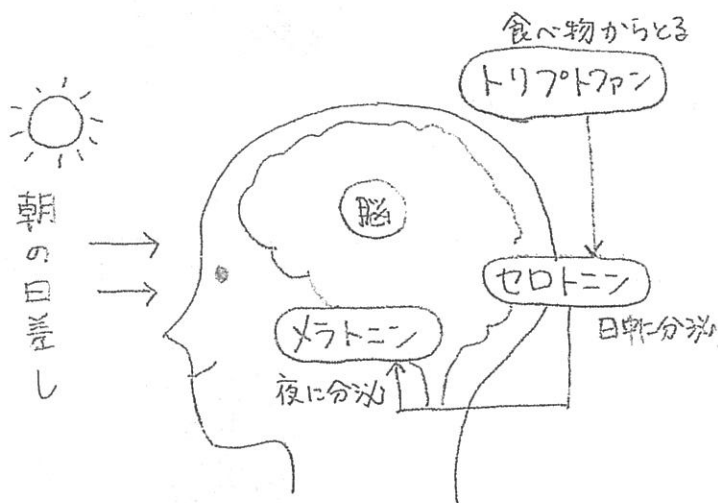
自分では十分寝られていると思っていても、起きた時にだるさを感じたり、体のあちこちに痛みを感じることはありませんか？また、朝から気分が落ち込んでいたり、イライラすることが頻繁にあるのも睡眠の質が低いサインかもしれません。また、人間は年齢とともに、睡眠時間が減り、睡眠の質も下がっています。



睡眠ホルモン・メラトニンを増やそう!!

睡眠の質を上げる鍵になるのが、体を休眠モードへ導いてくれるホルモンである**メラトニン**です。

メラトニンは夕方から夜にかけて分泌されます。メラトニンの分泌量を増やすためには、メラトニンの原料となる**セロトニン**を日中にしっかり分泌させておく必要があります。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分を安定させて、ストレスを緩和する働きがあります。そのセロトニンの原料となる**トリプトファン**は必須アミノ酸のひとつで、鶏ささみや豆腐、チーズ、卵などに多く含まれています。



また、朝起きてすぐ日の光を浴びると、それが脳に働きかけて体内時計がリセットされ、夜にメラトニンが出るリズムが整います。朝日をしっかり浴びて一日をスタートすることで睡眠の質も上がります。