

睡眠と食事から生活を整えよう!



春は新生活がスタートし、環境が変わる人も多いと思います。忙しさから朝食を抜いたり、夜更かしが続いたりしていませんか? 良い生活習慣には、毎日の睡眠と食事が大切です。



朝日を浴びる

太陽の光を浴びて**体内時計**をリセットさせましょう。

体内時計とは

人の体内時計は24時間よりも若干長いです。朝の強い光は体内時計を早め、夜の光は遅らせる方向に働きます。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると体内時計が整います。

良い朝ごはんとは

STEP1 ごはんやパンなど糖質をとりましょう

脳のエネルギーとなるブドウ糖や、骨格筋で使われるエネルギーを補給しましょう。

STEP2 たんぱく質をとりましょう

1日に必要なたんぱく質を昼と夜の2食で確保するのは難しいです。朝ごはんにも肉・魚・卵・豆等を取りましょう。

STEP3 野菜をとりましょう

1日に必要な野菜は350gです。野菜ジュースも活用して補いましょう。



お昼寝は上手にとり入れる

長時間の昼寝は、夜の良眠を妨げる原因となります。昼寝をするときは、30分以内にとどめましょう。



身体を動かす習慣をつける

例えば足早のウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、適度な疲労により、寝つきが良くなり、睡眠時間が延び、深い睡眠を増加させます。



就寝前はリラックスする

寝床につく前に1時間はリラックスする時間を確保するとスムーズな入眠につながります。

就寝前は

- コーヒー ● お茶
 - エナジードリンク 等
- カフェインを含む飲料を控えましょう。



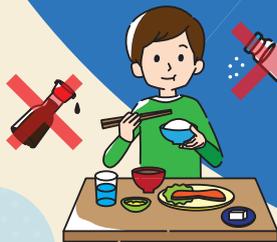
寝る1~2時間前に入浴する

入浴してから約1~2時間後、体温が下がってくるタイミングでお布団に入ると、スムーズに深い眠りにつくことができます。



夜ごはんは時間と内容に気を付ける

就寝前の食事は体内時計を後退させ、休養感を低下させます。食塩の過剰分は睡眠中に排泄されるため、夜間排尿が増えます。日ごろから減塩に気を付けましょう。



[参考文献]

- 厚生労働省: 健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネット「概日リズム・覚醒障害」(kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-02-006)
- 厚生労働省: 健康づくりのための睡眠ガイド2023 (www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf)

奈良県健康推進課 ☎0742-27-8662