

睡眠不足の主な兆候

日中の強い眠気や集中力の低下



→ 朝スッキリしない、仕事や勉強でミスが増える

免疫力の低下



→ 風邪をひきやすくなる、口内炎やアレルギーが悪化

頭痛・めまい・倦怠感



→ 頭が重い、立ちくらみ、体がダルい

肌荒れ・老化の加速

→ ニキビ、くすみ、シワが目立つ



精神的な不調(イライラ・不安)

→ 感情のコントロールが難しくなる、落ち込みやすい



記憶力や判断力の低下

→ 物忘れが増え、仕事や学習効率が低下



体重増加・食欲の乱れ

→ 甘いものや脂っこいものが食べたくなる、代謝が落ちる



【睡眠の質を向上させる食事、栄養素】

睡眠ホルモン

「メラトニン」の生成を促す栄養素

メラトニンは、体内時計を調整し、自然な眠気を引き起こすホルモンです。このメラトニンの分泌には、必須アミノ酸のトリプトファンが重要な役割を果たします。

トリプトファンを多く含む食品

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、成人の場合、1日に体重1kgあたり4mgが推奨されています。食品アレルギーやダイエット中の人など、偏った食生活になってしまう場合にはサプリメントで補うのもよいでしょう。

バナナ



トリプトファンに加え、メラトニン生成をサポートするマグネシウム・ビタミンB6も含む

乳製品(ヨーグルト・チーズ・牛乳)



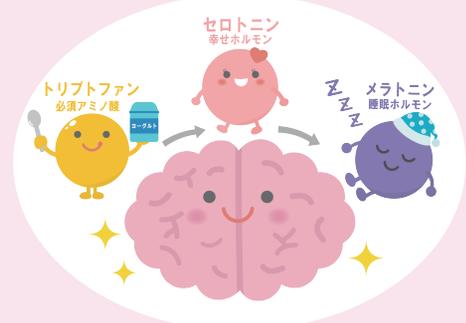
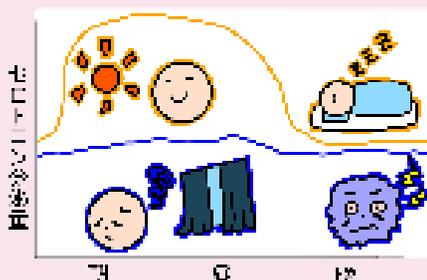
カルシウムがトリプトファンの吸収を助け、神経を落ち着かせる

ナッツ類(アーモンド・クルミ)



メラトニンが豊富で、特にクルミは直接メラトニンを含む

トリプトファン → セロトニン → メラトニンの流れ



ポイント

トリプトファンは単体では吸収されにくいので、**ビタミンB6**や**マグネシウム**と一緒に摂取することで、メラトニンの生成がスムーズになります。

★ **ビタミンB6を多く含む食品**: かつお、まぐろ、豚肉、ピーマン、にんにく

★ **マグネシウムを多く含む食品**: ほうれん草、アーモンド、大豆製品



睡眠は健康を維持するための基本であり、質の高い睡眠を確保することで免疫力の向上、ホルモンバランスの調整、脳機能の維持といった多くのメリットがあります。栄養・食事、適度な運動、整体、生活習慣の改善を意識することで、睡眠の質を高めることが可能です。睡眠の悩みを抱えている方は、まずは生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。しっかりとした睡眠をとることで、健康で活力に満ちた毎日を送ることができます。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。