



1, 脳を休める



脳を使いすぎると集中力や記憶力が低下します。
脳の疲れは睡眠によって解消されます。

2, 体を休める

筋肉を弛緩させることで
体に休息を与えます。



質の良い睡眠とは

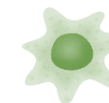
3, 自律神経を休める

交感神経と副交感神経からなる自律神経に
休息を与えてバランスを整えます。



4, 細胞を新しくする

昼間傷ついた細胞は夜眠っている間に修復
新しい細胞を生み出します。



朝に太陽の光を浴びよう



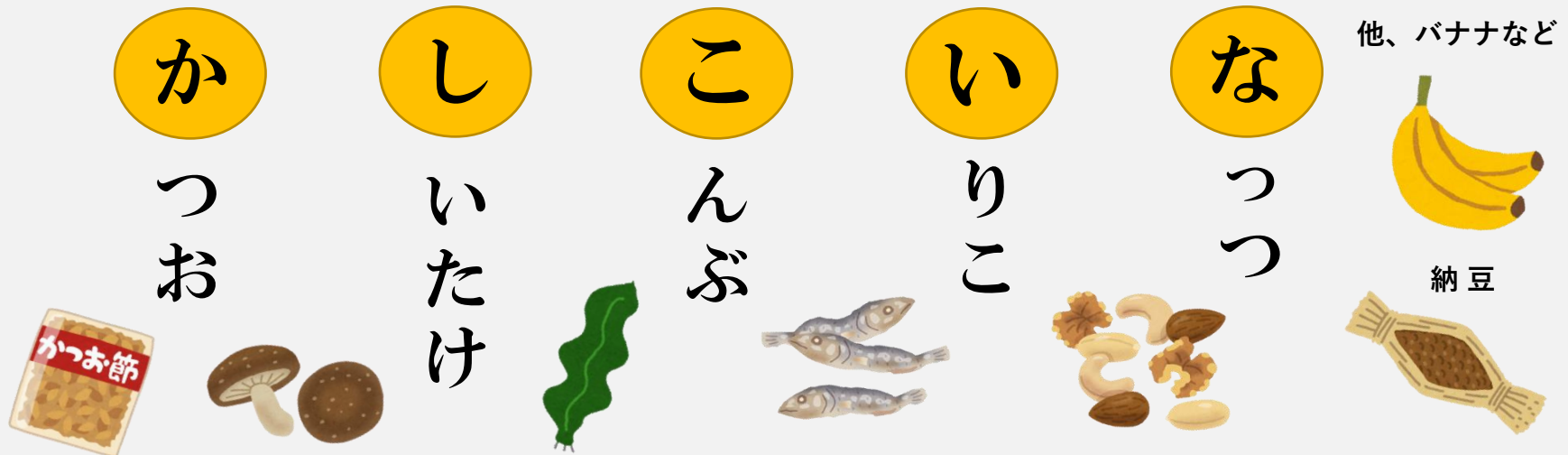
朝、太陽の光を浴びると脳の奥にある松果体（しょうかたい）へ約14時間後に「メラトニン」というホルモンを分泌するように命令を出します。この「メラトニン」には眠気を誘発させるとともに、体温の調節や他のホルモンの分泌を調節する働きがあります。

食事で睡眠の質を高めよう

睡眠ホルモン「メラトニン」は必須アミノ酸の「トリプトファン」から神経伝達物質の「セロトニン」を経て作られる。

「トリプトファン」は魚類・肉類・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれている。身近な食材は「かしこいな」の頭文字が覚えやすい。

睡眠ホルモンの原料 **トリプトファン** が多く含まれる食材例



気持ちよく寝たいから
寝る前に控えたい飲み物
教えるモーzzz

※ 控えたい時間は個人差があります。



カフェイン



アルコール

◇ **カフェイン**は、興奮覚醒作用があり、摂取後30分で効き始め4時間ほど持続してしまう。

就寝の4時間前から控えたい

◇ **アルコール**は、寝つきを良くするが、代謝産物アセトアルデヒドの影響で睡眠の質が悪くなり、眠りが浅くなってしまいます。

就寝の2～3時間前から控えたい