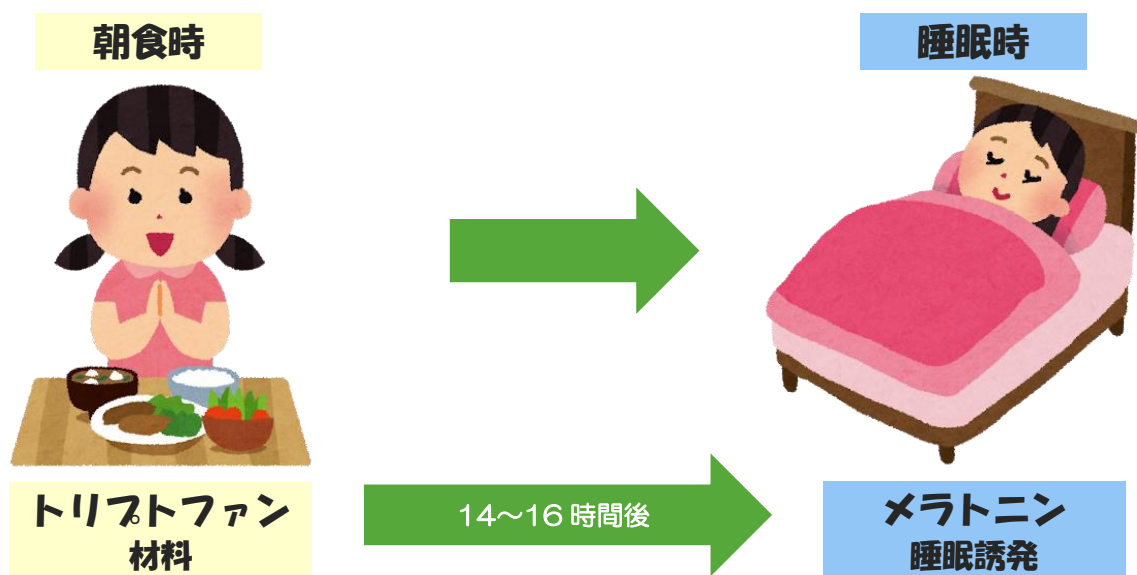


給食だより 朝ごはんと睡眠編

夜の快眠は朝ごはんで作られる！

良質な睡眠のために重要なのは、朝起きたときに朝日を浴びてしっかり朝食を摂ることです。体内時計がリセットされ、睡眠リズムが整います。また、それにより睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が、朝食から 14～16 時間後に生成され、夜になると自然な睡眠を促すことができます。

このメラトニンの生成には、「トリプトファン」という必須アミノ酸が必要です。トリプトファンは体内では生成されず、食事からしか摂ることができません。良質な睡眠のためにも、朝食は大事な役割を持っています。



メラトニン

睡眠を促すホルモンで、夜に分泌量が増加します。就寝 1～2 時間前に上昇して、呼吸や脈拍を安定させ、深部体温を下げて入眠へと導きます。

快眠のための生活習慣

- 朝日を浴びよう
- 昼間に体を動かそう
- 入浴は就寝の 1～2 時間前がベスト
- 就寝 1 時間前はパソコンやスマートフォンの利用を控えよう
→ブルーライトがメラトニンの分泌を抑制します。
- 夕食は就寝 3 時間前には済ませよう→胃腸が活動して寝付きが悪くなります。
- カフェインを控えよう→コーヒー、緑茶、チョコレートなど覚醒作用があります。

