

栄養だより

毎日暑い日々が続いていますね。夜も寝苦しい季節ですが、みなさん良質な睡眠がとれていますか？睡眠不足は集中力や判断力が低下するだけではなく、長期間続くと、免疫力の低下や食欲ホルモン（グレリン）の乱れによる肥満、さらには糖尿病・心臓病などの生活習慣病、うつ病のリスクが高まります。良質な睡眠は健康のカギになります。

規則正しい生活習慣は、良質な睡眠へつながる

朝

朝食で体内時計をリセット



かむことで、脳を目覚めさせ、リズムをととのえる

昼

食事と適度な運動



1 日 60 分程度の身体活動の習慣化が理想

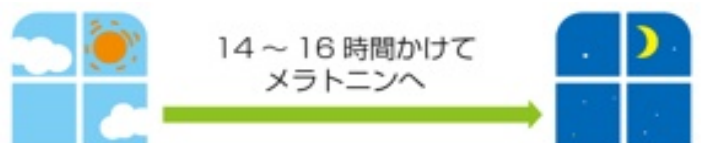
夕

就寝直前の夜食は控える



夕食は就寝の 2 ～ 3 時間前までには済ませ、胃腸を休ませる

良質な睡眠は朝食にトリプトファンを摂取すること



トリプトファン
必須アミノ酸



セロトニン
脳内ホルモン



メラトニン
睡眠ホルモン

体内でつくることができない必須アミノ酸の一種

睡眠や体温などの生体リズム調節にかかわる

トリプトファンは 14 ～ 16 時間かけて睡眠ホルモンであるメラトニンになります。朝食に摂取し、日中に朝日を浴びることで夜の安眠につながります。トリプトファンは肉類、魚類、乳製品、大豆製品、卵、バナナ、ナッツ類に多く含まれています。



カフェインの取り過ぎには
要注意！！

よい睡眠をとるために ……

1 日のカフェインの摂取量は
合計 400mg を超えないように
(とくに夕方以降はカフェインを控えめに)



食品名	カフェイン濃度 (100mL あたり)	備考
コーヒー	60mg	浸出方法: コーヒー粉末 10g / 熱湯 150mL
玉露	160mg	浸出方法: 茶 10g / 60℃の湯 60mL、2.5 分
紅茶	30mg	浸出方法: 茶 5g / 熱湯 360mL、1.5～4 分
せん茶	20mg	浸出方法: 茶 10g / 90℃の湯 430mL、1 分
ウーロン茶	20mg	浸出方法: 茶 15g / 90℃の湯 650mL、0.5 分

(文部科学省、日本食品標準成分表 2025 年版【八訂】を参考に作成)



エネジードリンクや眠気覚まし用の飲料もカフェイン含有量が多い場合もあるのでご注意ください。