

睡眠

質の良い睡眠はとれていますか？

睡眠は人生の3分の1を占めており、運動・栄養と並ぶ健康維持の3要素の1つです。皆さんはどのくらい睡眠時間を確保できていますか？目標値は成人が6～8時間、高齢者が8時間未満です。成人の約40%が、十分に睡眠休養が取れていない現状です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛メンタル不調、注意力や判断力の低下、生活習慣病リスクの増加につながります。質の良い睡眠をとるためにも、まずは食生活の見直しから心がけてみましょう。

食生活3つのポイント

①体内時計を整えるための第一歩！朝日を浴びて朝食を食べましょう

朝日を浴びる → 脳
朝食を食べる → 内臓
体を動かす → 筋肉 が目覚める



朝食を1週間食べないと、体内時計が後ろに30分～1時間ずれることが報告されています。朝食には主食、主菜副菜の揃った食事を意識するとgood！

朝食をとらないことによる悪循環

朝すっきりと起きれない

朝食を食べる時間がない

睡眠時間の減少・睡眠の質の低下

眠くなる時間が遅くなる

体内時計が後ろにずれる



②就寝間際の夕食や夜食について

夕食が遅くなると、体内時計が後ろにずれて睡眠の質が低下します。また、血糖コントロールが乱れることで糖尿病のリスクが高くなります。夜間は食事をした後に発生するエネルギーの消費率が低下するため、肥満リスクが高くなります。夕食は寝る3時間前までに済ませることが理想です。仕事などで難しい場合は、夕食を2回に分けて食べる分食を取り入れましょう。

例えば…

18:00 主食（炭水化物）

22:00 主菜（たんぱく質）

副菜（食物繊維、ビタミンなど）

脂っこい料理は控えて軽いおかずメインに！



③睡眠に影響を及ぼすものとは？

塩分の摂り過ぎ

摂りすぎた塩分を排泄しようと尿が多く作られ夜間頻尿や多尿を誘発し、睡眠障害につながります。男性は7.5g、女性は6.5g未満/日が目標値です。

カフェイン

夕方以降の摂取は入眠困難や熟眠の減少中途覚醒の増加が生じます。カフェインの摂取量が400mg/日（珈琲カップ4杯）を超えないようにしましょう。

アルコール

就寝前の飲酒は、一時的に寝つきは良くなりますが、睡眠後半では浅い睡眠が増えて、夜中に何度も目が覚めやすくなります。



ハーブティーの種類と効果効能

ハーブティーは、睡眠の質を高める効果があると言われています。心を緩めてリラックスさせ、自律神経を整えることで、睡眠の質の向上につながります。

カモミールティー



カモミールの甘い香りには鎮静作用があり、不安や苛立ちを緩和して心をリラックスさせる効果があると言われています。カモミールのハーブティーは、眠りを誘う就寝前の一杯に最適です。



オススメ健康食品

Asahi

1本満足バー Positive Eating.

プロテインシリーズ たんぱく質15g
ビタミン5種・必須アミノ酸9種も配合！



シリアルチョコ
タイプ4種
税込159円

バイクド
タイプ2種
税込149円



オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

4・5月の開催日

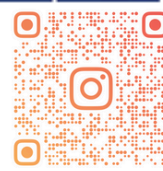
【富田林】ご予約受付中
4/9(水)・5/14(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
4/18(金)・5/16(金)
河内長野市立交流センターキックス
5/18(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO