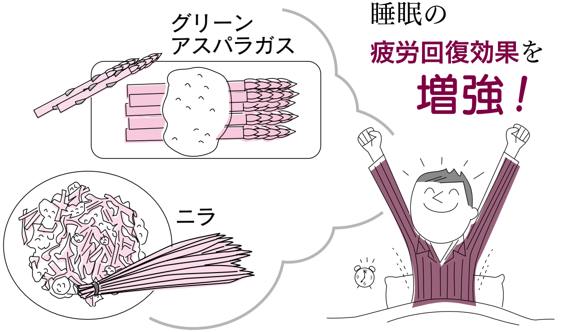
■監修　菊池　真由子　管理栄養士

季節の健康 TOPICS

寝つきの悪いときに〈睡眠の質を高める〉

寝つきが悪いと睡眠の時間と質の両方が悪くなり、翌日に疲れを持ち越します。スッと眠りにつくには「睡眠の邪魔」をしないことが肝要です。カフェインの多いコーヒーなどは覚醒作用で目が冴えてしまうので就寝２時間前くらいからは飲まないようにしましょう。

寝つきをよくするには、ハーブティーやホットミルク、ミルクココアなどがおすすめです。温かく甘い飲み物は体の緊張を解きほぐし、リラックス効果が安らかな睡眠を誘います。お酒はウトウトさせる効果はあっても熟睡を邪魔してしまうので、寝酒は厳禁です。

では寝つきのよい食べものは何なのか？というと、現在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。しかし、何が「睡眠の邪魔」となるかは明らかです。それは、ずっしりとした満腹感。食べすぎ、特に揚げものなど脂肪分の多い食事に原因があります。脂肪分が多いと消化吸収に時間がかかり、胃腸は約７時間フル回転で働き続けます。すると自律神経が高ぶった状態となり、入眠に必要な神経の安静が得られなくなってしまうのです。

寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューをあっさりしたものに変えてみましょう。睡眠の質を高めるには、これからが旬のグリーンアスパラガスやニラがぴったりです。アスパラサラダやニラ玉などにすると自然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にスタミナをつける成分も豊富に含まれており、睡眠の疲労回復効果を増強します。