

新年度が始まる4月。学校や会社の環境変化を経験する方が多く、また気温の差も激しくなってきたこの時期、睡眠の悩みを抱えていませんか？そこで今回は、睡眠に関するホルモンについてご紹介します。メカニズムを知り、安眠・快眠に繋がると良いですね。

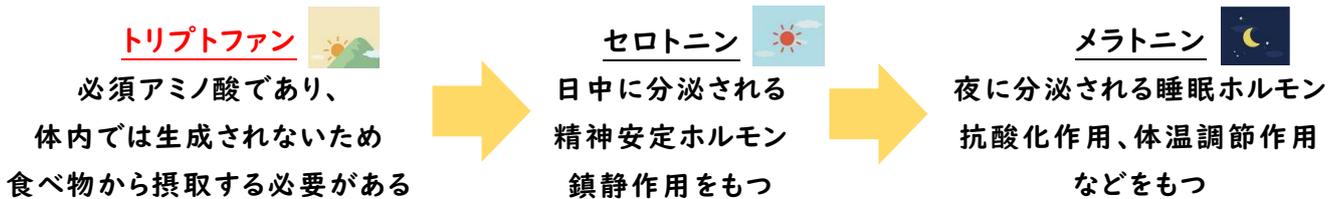


## 睡眠が与える影響

…睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるため、問題があると感じる方は、一度自らの睡眠を見直してみましょう。

### 睡眠ホルモンの元となる栄養素『トリプトファン』

-----メラトニン（睡眠ホルモン）が生成される流れ-----



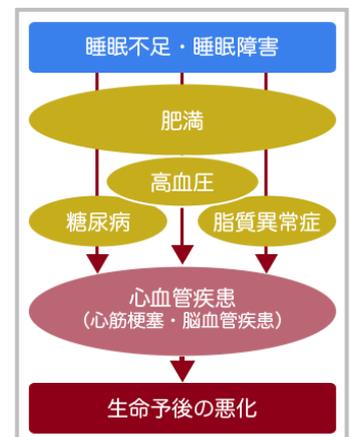
### 『トリプトファン』を多く含む食品

主に魚・肉類などの動物性食品に多く含まれますが、鶏卵・大豆製品・乳製品、野菜ではほうれん草やアボカド等にも多く含まれています。また、上記のメラトニンが生成される流れから、トリプトファンは朝に摂るのが効果的です。ぜひ朝食にこれらの食品を取り入れてみてください。



## 食行動にも影響を与える！

睡眠時間が短いと、食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌は減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が亢進するため、食欲が増大し、肥満や脂肪肝に繋がります。実際に慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。睡眠習慣の問題や睡眠障害を放置せず、ご自分の睡眠状態に疑問を感じたら、かかりつけ医もしくは睡眠専門医に相談をしてみましょう。



引用元:e-ヘルスネット 睡眠と生活習慣病との深い関係

**栄養相談実施中!!** 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。