

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



石元 三千代  
本会管理栄養士

「春眠暁を覚えず」と言いますが、心地よい睡眠を取れていますか？ ナポレオンの睡眠時間が3時間だったという話は有名ですが、昼寝の習慣があったとの記録があり、ある程度の睡眠は取っていたようです。

最適な睡眠時間は個人差があるため、「量（時間）」より「質」が大事になります。また、睡眠にはさまざまなことが影響しますが、日頃の食事その一つ。いつ、どのような食事を摂り、あるいは控えるべきかなど、快眠のための「望ましい食習慣」をご紹介します。

### トリプトファンとビタミンB6

快眠に導く代表的な栄養素がトリプトファンです。主に食品のたんぱく質※1に含まれています。摂取後、脳に運ばれ脳内物質のセロ

トニンに変化します。そしてセロトニンは夜になると睡眠ホルモンのメラトニンに変わり、眠りをサポートします。

トリプトファンは必須アミノ酸という体内では生成できない物質のため、日々の食事から摂る必要があります。さらにビタミンB6※2と一緒に摂ることで、効率よくセロトニンが合成されます。

例えば、トリプトファンを含むヨーグルトにビタミンB6を含むバナナを加えると快眠サポートメニューになります。

### 寝る前の食習慣

就寝時には消化活動が終わっていることが理想です。できれば寝る3時間前には夕食を済ませておきたいものです。

胃の中に食べ物が残っていると

睡眠の妨げになり、また翌朝の胃もたれを招きます。夕食から就寝までの時間が短い場合は、脂肪分を控え、消化のいいものを軽めに摂るくらいがいいでしょう。

またカフェインが入眠を妨げることはよく知られています。その効力は、摂取して15～30分後くらいから4～5時間持続します。カフェインに影響されやすい人は夕方以降は摂取を控えましょう。

さらに寝酒についても注意が必要です。アルコールを飲むと寝つきはよくなりますが、摂り過ぎるとかえって交感神経を刺激し、睡眠が浅くなります。また徐々に量が増えやすいため、依存症や内臓疾患など心身への悪影響も懸念されます。

継続した不眠を感じたら、まずは医療機関を受診しましょう。

※1 たんぱく質を多く含む食品：肉、魚、豆腐・大豆製品、卵、牛乳・乳製品など  
※2 ビタミンB6を多く含む食品：レバー、鶏肉、豚肉、納豆、かつお、まぐろ、バナナなど

## Menu



## だし巻き卵 (2019年度本会人間ドックお弁当より)

トリプトファンが摂れる快眠サポートメニュー  
みんな大好き！ 優しい味わいは朝食やお弁当の一品におすすめです。

材料：4人分

1人分：55kcal、食塩相当量0.4g

- ・卵..... 2個
- ・だし汁..... 大さじ2 (粉末だしでもOK)
- ・薄口しょうゆ..... 小さじ1
- ・油..... 小さじ1と1/2

- Step 1 卵を割り、溶き、Aを加えた後、裏ごしする
- Step 2 フライパンに油少々を加え、①を1/5量を流し込み、中火～弱火で折りたたむように巻きながら焼く
- Step 3 続けて②の空いたスペースに油を引き、①を適量加え、表面がある程度固まったら巻く、を繰り返して焼き上げる

