

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

食事と睡眠の関係性

睡眠と食行動は密接に関係しています。食が悪いと睡眠が悪化しやすく、睡眠が不足するとストレスを感じやすい上に冷静な判断力も鈍るというつながりがあります。



Q: 晩御飯の食べる量

お腹がいっぱいの状態で眠ってしまうと、寝ている間も胃が食べ物を消化するために働き続けるため、脳が覚醒して浅い眠りになってしまいます。また、寝ている間は消化・吸収に使われる消化酵素の量が減ってしまうため、うまく消化できずに翌朝の胃もたれにつながってしまうこともあります。

Q: 晩御飯に炭水化物は大丈夫?

寝る前に糖質が高いものを食べると、夜中に血糖値が急激に下がってしまい、眠りが浅い状態になってしまいます。白米やパンや麺類などの精製された炭水化物は、血糖値の上がり下がりが多いので、量は少し控えめにしてみましょう。発芽玄米には、リラックス成分の「GABA（ギャバ）」が含まれているので、晩御飯にはおすすめです。

Q: 晩御飯時のタンパク質の選び方

晩御飯でおすすめのタンパク質は、脂身の少ない鶏胸肉やささみ、赤身の多い部位の豚肉や牛肉、魚や卵、大豆製品などのタンパク質がおすすめです。消化の悪い揚げ物や脂身の多い部位のお肉などは避けましょう。



☆お勧めの食材とその役割☆

★トリプトファン★

体内で合成することができない必須アミノ酸の一つで、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の合成に必要な栄養素です。

トリプトファンを含む主な食品

大豆製品（豆腐・納豆・味噌・豆乳など） 乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）
魚介類（サケ・サンマ・イワシ・マグロ・カツオなど） 果物類（バナナ、アボカド、キウイフルーツなど）
その他（アーモンド・クルミなどのナッツ類、はちみつ、白米、鶏卵など）



★GABA★

GABAは体内で合成することができる非必須アミノ酸の一つで、睡眠の質を上げる効果があります。

GABAを含む主な食品

穀物類（発芽玄米、あわ、きび、ひえなど） 野菜類（トマト、ナス、ケール、ジャガイモ、パプリカなど）
果物類（メロン、バナナなど） 発酵食品（納豆、漬物、キムチ、ヨーグルトなど）
その他（カカオなど）



★グリシン★

グリシンも非必須アミノ酸の一つで、深部体温（脳を含めた身体の内臓の温度）を下げる働きがあります。

グリシンを含む主な食材

肉類（豚、牛、鶏など）
魚介類（エビ、カニ、イカ、ホタテ、カジキマグロなど）
野菜類（えだまめ、そらまめ、グリーンピース、ほうれんそう、ブロッコリー、ニンニクなど）



参考サイト: Sleep Labo <https://somnus.jp/sleep-labo/article/good-food-for-sleep>

マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理除きお断りしています

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用TEL 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト