

6月1日は『世界牛乳の日』

牛乳への関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を知ってもらうことを目的として国際食糧農業機関（FAO）が定めました。

牛乳と言えば骨を丈夫にするカルシウムですが、カルシウムにはストレスを鎮めてリラックスさせる効果もあります。ストレスは交感神経を活発にし、眠りにつきやすくする副交感神経の働きを阻害してしまい、不眠症の原因になります。そのため、リラックス効果のあるカルシウムは快眠の手助けをしてくれます。

また、牛乳には体内で眠りを誘う物質（メラトニン）を生成するために必要な成分も含まれるため睡眠を促す効果が期待できます。特にホットミルクは、深部体温が上がり眠気を誘いやすくなるので、睡眠の1時間ほど前にコップ一杯（約200ml）くらい飲むと効果を得やすいそうです。

質の良い眠りのために寝る前のホットミルクをお試ください。

