

睡眠と食事

慢性的な睡眠不足は**日中の眠気や記憶力・集中力の低下**を引き起こし、体内の**ホルモン分泌や自律神経にも影響を与える**といわれています。睡眠不足（4時間睡眠）が2日続くと食欲を抑えるホルモンが減少し、食欲を高めるホルモンが増加するなど、短期間の寝不足によってもからだに悪影響を及ぼします。**慢性的に寝不足の人は糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病になりやすい**といわれています。

【寝る前に食べると、なぜからだに悪い?】

起きているときに比べ、寝ているときの消化吸収力は低下しています。寝る直前にたくさん食べると、胃や腸で未消化の状態になります。胃や腸に負担をかけるだけでなく、**代謝が悪くなったり、腸内環境が悪化する**のでからだに様々な不調をもたらします。食べ物
を消化するには2〜3時間かかるので、**たくさん食べた後は2時間以上経ってから横になるように**しましょう。帰宅が遅くなるときはおにぎりや栄養補助食品で間食をとると、帰宅後の食べ過ぎを防ぎ、胃腸への負担を減らすことができます。

