

快眠に必要な栄養素

日本は世界でもっとも睡眠時間が短いという報告があります。睡眠は長さだけでなく、質が問われます。今回は、よりよい睡眠に必要な栄養素についてご紹介します。

◆トリプトファン

乳製品・青魚などに含まれる必須アミノ酸の一種です。トリプトファンは、精神や感情の働きを落ち着ける・和らげる効果があるセロトニンや覚醒と睡眠を切り替える作用があるメラトニンを合成する大事な栄養素です。

◆グリシン

グリシンは肉類・魚介類に含まれるアミノ酸の一種です。グリシンは、身体の末端部分の血行量を増やして深部体温、内臓部分の熱量を下げる働きがあります。深部体温の低下は、睡眠の質をあげるといわれています。

◆GABA

発芽玄米などに含まれているアミノ酸の一種です。GABAには抗ストレス作用や、神経の興奮を静める作用があります。

◆マグネシウム

必須ミネラルの一つで、ひじき・昆布・わかめなどに含まれます。睡眠に関係するホルモンの働きに関わっているため不足すると睡眠障害を起こします。

