

睡眠の質を高めるうえで必要不可欠なホルモンが「メラトニン」です。
この「メラトニン」は光と体内時計により制御されています。
起床後、約16時間後に「メラトニン」の分泌がはじまり眠気がでできます。
「メラトニン」は毎日、脳内で合成される物質ですが、年齢と共にその分泌量は減ってきます。

このメラトニンはアミノ酸の「トリプトファン」を原料として、セロトニンを経て最終的にメラトニンが合成されます。

朝 トリプトファン ⇒ 昼 天気のもと、セロトニンになり ⇒ 夜 メラトニン分泌

良い睡眠を導くように、朝・昼・晩 以下の3つの事項に配慮しましょう。

- 朝の食事で蛋白質の多いものを食べる
- 日中、太陽にあたること、
- 夜の光は白熱電球を使う

朝食時の留意点

「トリプトファン」は蛋白質の多い食べ物に含まれますので、朝食時にアミノ酸、蛋白質の多い納豆・サバ缶・バナナなどしっかり朝食をとる。

通常、「メラトニン」は起床後、約16時間後に徐々に分泌が増えてきます。
毎朝6時に起床する人は16時間後の夜10時ごろから「メラトニン」が出てきて眠くなります。



日中の留意点

できるだけ太陽にあると、夜の「メラトニン」分泌が増えます。

夜の留意点

就寝前は蛍光灯(青色はメラトニンを抑制する)を使わずに、
白熱電球(黄色や赤色が多い、メラトニンを抑制しない)を使う。
スマホなどの画面は極力みない。