

# 忙しい中でも、健康づくりのためには 「睡眠の質」を高めることが大切です！



## <睡眠の質を高めるポイント>



# 朝



### ☆毎朝、同じ時間に起きる

規則正しい生活で、身体のリズムが整います。

### ☆起床時、日光を浴びる

日光を浴びることで、体内時計が整います。  
朝の目覚めはカーテンを開けるとGOOD！



### ☆毎日、朝食を食べる

朝食には、タンパク質のトリプトファンやビタミン B6 が多く含まれる食品を食べるのがおすすめです。



- 例
- ・乳製品（牛乳・チーズ等）
  - ・肉、魚
  - ・大豆製品（豆腐・納豆等）
  - ・卵、ナッツ類、バナナ

等



# 昼

### ☆体を動かす（ウォーキング、スポーツ、家事、仕事等）

適度な疲労が夜の睡眠につながります。



### ☆昼寝をする場合は、15時までの30分以内にする

長時間の昼寝は、夜の睡眠に影響を及ぼします。



### ☆休日の「寝だめ」はしない

寝だめをしても、睡眠の貯金にはなりません。休日と平日の起床時間の差は2時間以内にとどめましょう。

### ☆寝る前のスマートフォン、テレビ、パソコンは控える

画面からの光は覚醒作用があります。



### ☆寝る前のタバコ・カフェイン・飲酒は控える

タバコやカフェインは覚醒作用があります。また、寝酒は眠りを浅くします。  
飲酒は就寝3時間前までに済ませると良いです。



# 夜