

いい睡眠とれていますか？

「睡眠」は私たちが生活するために欠かすことができない毎日の営みです。その働きには、①脳の休養 ②骨・筋肉など細胞の新陳代謝 ③免疫力向上 ④記憶の整理・定着 などがあり、いい睡眠をとるカギは“リズム”です！そのリズムを作るために欠かせない栄養素を紹介します。

睡眠ホルモン/メラトニン をつくる



バランスの良い食事

(主食・主菜・副菜・果物・乳製品)

トリプトファン	睡眠のリズムを作り出すホルモン:「メラトニン」の母になる「セロトニン」の材料 大豆製品、乳製品、卵、肉、魚、穀類、ごま、ピーナッツ、キウイ、バナナ
ビタミンB6	「セロトニン」をつくるために必要 魚類(マグロ、カツオ、さば、イワシ、さんま)、肉類(レバー、豚ヒレ、鶏ささみ、鶏むね)、バナナ、モロヘイヤ
ビタミンB12	自律神経の乱れを整えて睡眠のリズムを正してくれる 葉酸と共に貧血予防に役立つ レバー、貝類、さんま、卵、チーズ、牛乳、焼きのり

1日3食のバランスの良い食事を摂ることが、睡眠のリズムづくりには欠かせません！

時短おすすめメニュー

- 【朝食】
玄米ごはん、チーズトースト、刻みモロヘイヤ入り納豆、バナナヨーグルト
- 【弁当】
のり入り卵焼き、蒸し鶏、豚ヒレカツ、青菜のピーナッツ和え
- 【夕食】
赤身の刺身(マグロ、カツオ)、さばのごま味噌煮(すりごま入り)、レバーの竜田揚げ、あさりの酒蒸し
- 【補食】
きな粉ミルク、チーズ

肉・魚を主菜に取り入れることで不足を防ぐことができます。朝・昼・夕でしっかり主菜を摂りましょう！
主食のエネルギーは脳の栄養源！時間がない朝もしっかり食べましょう。

一言アドバイス

ビタミンB12不足は貧血にもつながります。「朝起きにくい」などの症状に現れるので、睡眠不良が慢性的な症状の場合には貧血予防も肝心です！

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります
☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～