

## 睡眠に良い食事

### 睡眠の基礎知識

成長するためには  
一定の睡眠時間が必要



高校生の場合  
7時間～10時間が推奨される  
つまり・・・

夜更かしはできない！

### 停滞する食べ物

果物	1時間～1時間半
野菜	2時間～2時間半
麺類	2時間半
ご飯やパン	2時間半～3時間
焼き魚	3時間
揚げ物	4時間
ステーキ	4時間

食べてからすぐに  
寝ると胃に食べ物が  
停滞してしまう！！

### 寝る前に食べるべき食べ物とは

睡眠前には「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌。

→メラトニンがしっかり分泌されるような食事をとれば、「よく眠れる」

メラトニンの原料になるのが、トリプトファン  
トリプトファンはタンパク質に多く含まれている



### 寝る前に食べるべき食べ物

- 納豆
- 蕎麦
- ネギ
- 豚肉  
など



### 睡眠を妨げる食べ物

- 刺激物(唐辛子、辛口カレー、キムチ)
- チリソース
- ドレッシング
- マヨネーズ
- 緑茶、ジュース  
など



## まとめ

- ・夜更かしはほどほどに(最低でも23:00に就寝)
- ・胃の中に滞留しやすい食べ物は、睡眠を妨げやすい
- ・就寝前にジュースはもちろん緑茶を飲むことは厳禁
- ・安眠を促す食材を積極的に摂取する
  - 蕎麦、豚肉、ネギ、納豆 等々
- ・安眠を妨げる食材は極力摂取しないよう心がける
  - 唐辛子、辛口カレー、キムチ、マヨネーズ  
ドレッシング、チリソース 等々