

～毎日ぐっすり眠れていますか？～

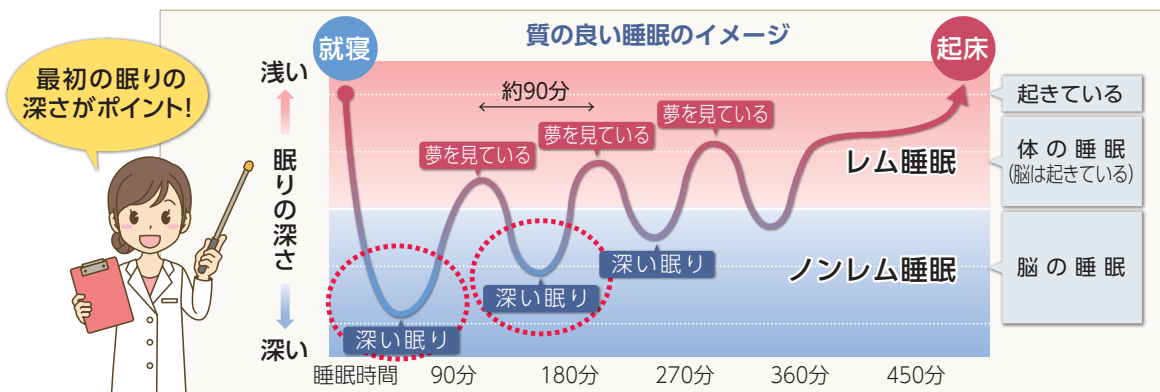
# 質の良い睡眠は『眠りはじめ』が鍵！



人生の約3分の1を費やしている睡眠。その中でも質の良い睡眠は、仕事のパフォーマンスアップや生活習慣病の予防、こころの健康を保つことにもつながります。理想の睡眠が得られる“睡眠サイクル”や、睡眠リズムを整える“食事のポイント”を知っておきましょう！

## 「眠りはじめの深い睡眠」がポイント！

質の良い睡眠は、何時間寝たか、何時に寝たかよりも「眠りはじめの深い睡眠」と、レム睡眠・ノンレム睡眠\*が交互に現れる「睡眠サイクル」が大切です。この2つが理想的であれば、睡眠リズムが整い、朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得ることができるのです。



一般的に「レム睡眠→ノンレム睡眠→レム睡眠」が約90分周期で繰り返され、最初の1～2回でもっとも深い眠りを得られると脳がしっかり休まります。その際、日中の活力や集中力を高める「成長ホルモン」も分泌されるため、眠りはじめの3時間がポイントです。

※「レム睡眠」：脳は働いているが体は休んでいる（眠りが浅い）状態。「ノンレム睡眠」：脳がぐっすり寝ている状態。

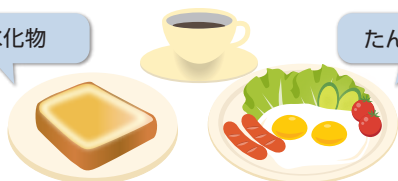
## 睡眠リズムを整える食事とは？

睡眠リズムは、一日の活動量や食事の内容によって変化するといわれ、日中の活動量を上げたり、夕方に軽い運動を行ったりすると、寝る前に自然と眠気が起こって入眠しやすくなります。食事は、特に朝食と夕食の内容を意識すると睡眠リズムが整うといわれていますので、食事のポイントをおさえておきましょう！

### 1 朝食で眠りと目覚めのメリハリを！

炭水化物

たんぱく質



目覚めをスッキリさせるには朝食をとることが大切。炭水化物は脳を活性化させるエネルギー源に、たんぱく質は睡眠を促進するホルモン“メラトニン”の材料になるため、2つの食材を組み合わせると取りましょう！

### 2 夕食は寝る3時間前までに

脂っこい料理は避ける

繊維質の少ない野菜を使用

温かい汁物があると◎



夕食は、消化の良いものや温かいものがおすすめです。食べ過ぎや、脂肪の多い肉類、揚げ物などは消化に時間がかかるため、控えめに。寝る3時間前までに食事を終えるのが理想です。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/