



STEP

健康サポート

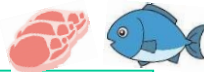
食事から良い眠りを



5月号

新年度がスタートして1ヵ月。新しい環境での生活が始まった方も多いと思います。環境が変わると、緊張したり気を使うことで、疲れやストレスがたまりやすくなります。疲れを翌日に持ち越さないためにも、しっかりと睡眠を取ることが大切です。

●肉類・魚類・豆類・乳製品を食べよう



睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌を促進する、アミノ酸やビタミンが含まれています。1日3回の食事でバランス良く補充しましょう。



●寝る2・3時間前に食べ終える



1回の食事を消化するのに2・3時間かかると言われています。食後は胃や腸が活発に動いているのでなかなか寝付けませんし、胃に食べ物が残っている状態で寝てしまうと、安眠の妨げになるうえ、胃腸が動いて体がしっかり休まらず、疲れが取れません。食事時間が遅くなってしまふ方は、比較的消化が良く脂肪分が少ない食事をお勧めします。

●寝る前のお酒は控える



寝酒は睡眠の質を下げてしまいます。お酒を飲むときは、適量を食事と一緒にとりましょう。また、食事以外では、朝の光を浴びる、寝る前に強い光を浴びない、足首を温めるなどを心掛けると良いでしょう。

株トモ健康倶楽部

トモ ホスピタリティ

おいさと親切は みんなに通じる心の言葉



STEP

健康サポート

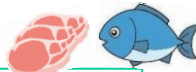
食事から良い眠りを



5月号

新年度がスタートして1ヵ月。新しい環境での生活が始まった方も多いと思います。環境が変わると、緊張したり気を使うことで、疲れやストレスがたまりやすくなります。疲れを翌日に持ち越さないためにも、しっかりと睡眠を取ることが大切です。

●肉類・魚類・豆類・乳製品を食べよう



睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌を促進する、アミノ酸やビタミンが含まれています。1日3回の食事でバランス良く補充しましょう。



●寝る2・3時間前に食べ終える



1回の食事を消化するのに2・3時間かかると言われています。食後は胃や腸が活発に動いているのでなかなか寝付けませんし、胃に食べ物が残っている状態で寝てしまうと、安眠の妨げになるうえ、胃腸が動いて体がしっかり休まらず、疲れが取れません。食事時間が遅くなってしまふ方は、比較的消化が良く脂肪分が少ない食事をお勧めします。

●寝る前のお酒は控える



寝酒は睡眠の質を下げてしまいます。お酒を飲むときは、適量を食事と一緒にとりましょう。また、食事以外では、朝の光を浴びる、寝る前に強い光を浴びない、足首を温めるなどを心掛けると良いでしょう。

株トモ健康倶楽部

トモ ホスピタリティ

おいさと親切は みんなに通じる心の言葉