

# 睡眠と肥満

良質な睡眠は、肥満や生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）の予防になるともいわれています。良質の睡眠を得るために規則正しい食習慣を心がけましょう

できることから心がけましょう

## ○朝は起床後すぐに太陽の光を浴びる

目から光の刺激が入ると、体内時計が目覚めます。また、起床直後の太陽の光を浴びてから14～16時間後に眠気が生じるホルモンが分泌されるので、スムーズな寝つきのためには起床時間が重要です。



## ○朝食で体内時計リセット

決まった時間に栄養のバランスを考えた内容で朝食をとることが大切です。また、朝食をとらないと、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。



## ○夕食は腹八分目

ぐっすり眠るためには、胃腸に負担をかけないことも大切です。できるだけ早い時間に、消化の良いものを腹八分目に食べるようにします。夕食に食べたものは体に脂肪として蓄えやすいので、夕食の量が多い人は太りやすい傾向があります。



## ○夜間に明るい光を浴びすぎない

夜間にパソコンやスマホの明るい画面を見続けると、寝つきにくくなります。



## ※就寝前は控えましょう

### ★アルコール

睡眠薬代わりにお酒を飲むと寝つきが良くなりますが、眠りが浅くなり、中途覚醒が増えます。その結果、熟睡感がなくなってしまい、さらに常用すると同じ量では効かなくなり、量が増えてしまいます

### ★煙草

煙草に含まれるニコチンは、その量によって交感神経の働きを活発にし、覚醒作用をもたらします。吸入後から数時間持続するため、就寝の1時間前から喫煙はしないようにしましょう。

### ★カフェイン

カフェインには覚醒作用があり、中途覚醒を増やして総睡眠時間を減らします。カフェインには利尿作用があるため、尿意で目が覚めて中途覚醒する原因となります。そのため、就寝の4～5時間前になったら、カフェインを含むものの飲食は避けましょう。