

かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

映眠の作法

第1号 2021/03/01

Q

食べた後すぐに寝てしまうんだけど 体や睡眠に影響あるの?

Α

快眠のためには 就寝2時間前には食事は済ませましょう。









最低 2 時間は快眠のため 消化のためにゆっくり過ごしましょう

食後は満腹になるとついウトウトと眠たくなりがちですが、食べて2時間は胃は消化活動を続けているため脳が興奮してなかなか寝付くことができなかったり、 眠りが浅く途中で起きてしまったりすることも。

また、食べたものを**消化・分解し栄養を吸収する際**に使われる「消化酵素」が夜間には減少します。

そうすると、食べたものが消化しきれず、**翌朝胃もたれをしてしまったり**と体にも悪影響を与えます。

より良い睡眠のためにも体内の消化器 官のためにも、**最低 2 時間はゆっく りと過ごす**ようにして下さい。



編集後記 【快眠の作法】、記念すべき第1号をご覧頂きましてありがとうございます! 寝具専門店として、より良い寝具をお届けしたいことはもちろんですが、快眠のためには、 ちょっとしたコツがいくつもございます。

『それらを1つ1つ、お客様にお伝えしたい!』 それが、今回の発行に至った経緯です。 快眠が健康な毎日にどれだけ大切か?ここで申し上げるまでもありません。ぜひ皆様には、 『知る』だけでなく、『実行』頂ければと思います。

私共も、頑張って発行を続けます。ぜひ皆様の快眠生活に、お役立て下さい。

'超' 寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷剛

★次回第2号は2021年3月15日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また3月12日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。 (「超"寝具店ヌノヤ HP、「超"寝具店ヌノヤ楽天市場店、「超"寝具店ヌノヤ Yahoolショッピング店、「超"寝具店ヌノヤ本店) ★次回もお楽しみに!!