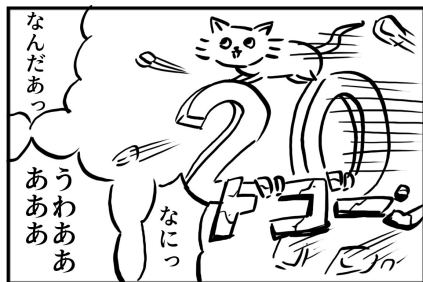


快眠の作法

第20号
2021/11/22

Q お腹がすいて眠れない。夜中に食べたらダメ？

A 軽く食べてもいいですが、消化活動が活発になるものは避けましょう。



夜中に食べるなら、消化活動が活発にならない果物や野菜がおすすめです。

お腹がすいて眠れない原因は空腹時に分泌される覚醒ホルモンのせいです。さして問題なく眠れる人もいますが「何か食べないと眠れない」と感じる人は一定数います。そんな時に脂っぽいお菓子やラーメンなどを食べて眠るのは一番やってはいけないパターンです。

消化活動のせいで眠りが浅くなったり、消化しきれずに翌朝は胃もたれを起こしてしまうでしょう。

お勧めなのは果物や野菜（バナナやトマトなど）の消化に良いものを軽く食べること。

少々物足りないかもしれませんが、本来夜中は体内時計を整えるために断食する時間なので、このくらいが丁度良いのです。



※参考文献 『図解 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話』西野精治 日本文芸社
『睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房 など

編集後記 お蔭様で、記念すべき(?)第20号を発行できました。

いつも(たまに?)お目通し頂き、本当にありがとうございます!

いえいえ、決して毎号お読み頂けなくても、気が向いた時に、

たま~にお読み頂ければ、私はもちろん、制作に関わるスタッフ一同、大喜びします!

これからも、いつもでも...、たまにでも...、末永く~よろしく願います!

‘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21号は2021年12月06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12月03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Yahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店) ★次回もお楽しみに!!