

かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

映眠の作法

第35号 2022/06/20



寝る前にホットミルクを飲むと 良く眠れるって本当?

Α

ホットミルクは消化に時間がかかるため、 寝る I 時間前に飲むのがお勧めです。



ホットミルクが良いのは カフェインがなく、体が温まるから

ホットミルクを飲むと、身体が温まってリラックス効果が 期待できます。さらに睡眠の邪魔をするカフェインが含 まれていないことも安眠のための良いポイントです。

ただし、ひとつだけ注意点があります。 **ミルクには脂質や糖質などが含まれているのですが、これらは消化に時間がかかる成分のため、寝る直前に飲むには適さないのです。** 胃への負担を考えるならホットミルクは寝る L 時間くらい前が良いでしょう。

それから歯を磨いて、**寝る支 度を終える頃には、温まった 体が程よく冷えて眠りやすく** なります。









※参考文献 『不眠 不眠症治療の名医が教える最高の治し方大全』株式会社文響社 など



★次回第 36 号は 2022 年 7 月 4 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 7 月 1 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!!