

快眠の作法

Q 寝る前に良い飲みものって何？

A シンプルに白湯か、ハーブティーがお勧めです。



寝る前の飲み物はカフェインを含まないものであることが大前提です。

就寝前に飲むと良いとされる飲み物はいくつかあります。就寝の1時間前であればホットミルクも良いですし、少量ならお酒も良いでしょう。

ただし、これらには注意が必要です。ホットミルクは糖質や脂質を含むので寝る直前に飲めば胃に負担がかかりますし、お酒も飲み過ぎると中途半端に目が覚める原因になります。白湯とハーブティーがお勧めなのは、それらの注意点がなく、眠りの邪魔をする要素がないからです。

「でも白湯だと味気ない」、
「ハーブティーが苦くて嫌だ」、
という方には少しのハチミツや
レモン汁を入れるアレンジが
お勧めです。



編集後記

約20名の当社の幹部は、LINEでのやり取りも、頻繁に行っていますし、週に一度は、ZOOMを利用したWEBミーティングも行っています。開始した当初は、「自分は、そういうのが苦手で…(苦笑)」といった声も聞かれましたが、全員が、今ではすっかり手慣れたものです。そもそも、「そういうの」って、どうなのでしょう？(笑) 単に、【食わず嫌い】なだけ。何歳になろうと、【食わず嫌い】には気を付けねば、と思います。

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30号は2022年10月10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10月7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!!