

**Q** 寝ようとしても寝付けない…何か理由がある？

**A** 偏食や朝食を抜いたりすることが最も影響が大きい原因です。



## バランスの良い朝食やサプリメントを活用してメラトニンを増やしましょう

睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌量が低下する原因として、メラトニンの栄養素不足があります。

メラトニンの分泌には 14 ~ 16 時間ほどかかるので、夜にしっかりと分泌させるには「朝食でバランスよくタンパク質を摂る」ことが大切です。オススメなのは伝統的な日本の朝食です。例えば、わかめときのこの味噌汁、焼き鮭、ひじきの煮物、納豆、焼き海苔と玄米のメニューです。ただこちらはあくまで理想の朝食で、朝からこんなに食べられないという人や、時間がない人は、プロテイン、マルチビタミン、マルチミネラル、乳酸菌などのサプリメントを活用するのもいいでしょう。



※参考文献 『成功する人ほどよく寝ている』前野博之 講談社など

**編集後記** まさか朝食でのタンパク質不足が、夜の快眠にまで影響があるとは、

ご存知なかった方も少なくないのではないのでしょうか？

朝と夜の時間差が必要なんですね。

私など、どうしても夜にたっぷり食べがちなのですが、

やはり朝食でしっかり栄養を取るのが、健康的なようです。

‘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