

# 快眠の作法

**Q** 睡眠不足だと太るって本当なの？

**A** 本当です。睡眠が不足すると食欲と代謝を管理するホルモンに影響を与えるため、肥満に繋がります。



## 睡眠が不足すると空腹を感じるだけでなく、脂肪が蓄積しやすい体になります

人は十分な睡眠をとっていると、満腹ホルモンである「レプチン」が食欲を抑え、食べ過ぎを防いでくれます。

このホルモンは睡眠不足になると分泌が減少し、逆に空腹ホルモンである「グレリン」が増加して食欲が止まらない状態になります。

さらに「レプチン」にはエネルギー代謝を管理する働きもあるので、睡眠が不足すればエネルギー代謝が悪くなり、普段の食事量を維持していても脂肪が蓄積されやすくなってしまいます。

ダイエットをしたい時、太らない体を考えるなら、運動や食事制限だけでなく、きちんとした睡眠時間を確保しましょう。



**編集後記** 今号の本文を読んで、睡眠不足だと太るということに、なるほど合点がきました。なんとなく、睡眠不足だと、それと戦うことに意思力が使われてしまい、チョコレートなど、つい食べ過ぎてしまうことを感じてはいましたが、ホルモンの影響が大きかったのですね。改めて、睡眠の大切さに気付かされました。

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