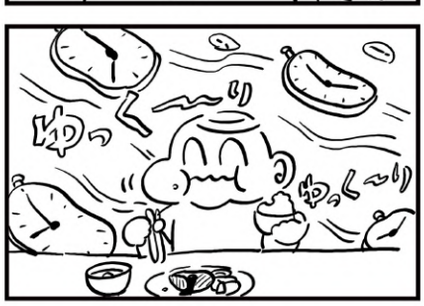
かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第79号
2024/03/01

Q 食後に眠くなるのを防ぎたい。
どうすればいい？

A 食事の際に食物繊維やたんぱく質を
先に食べることで、食後の眠気を軽減できます。



食後の眠気は血糖値の急激な上昇と下降が原因のひとつと考えられています。

食後に眠くなってしまう原因は消化活動の影響によって体の血液が腹部に集中し、脳の働きが低下するためと考えられていますが、それ以外の原因として血糖値の急激な変化があるとされています。

血糖値は食事で摂った炭水化物（糖分）が体に吸収されて血液の中に入ることで上昇していき、インスリンの分泌によって下降していきます。これらの上昇下降が急激に行われることで人は強い眠気を感じます。

血糖値の変化を緩やかにするには、**食物繊維やたんぱく質を先に食べるようにする、米やパン麺類などの炭水化物だけで食事を済ませない、早食いをせずにゆっくり噛んで食べることを意識して下さい。**

編集後記

昨年の12月から、早寝早起き（22時就寝で5時起床）を実践しています。
早く起きた分、5時～7時半頃までは、読書、YouTubeでの筋トレ＆ストレッチ、掃除に費やします。
会食や出張帰りで就寝時間が遅くなった日は、起床時間を遅らせることは当初の計画通りです。
常々、社内で『数値で会話しよう！』と言っている以上、これも数値で話さねばなりませんが、
12月4日の実行日から集計すると、2月29日現在、88日のうち、67日が5時起きでした。
365日の80%以上を目標としていますので、もう少し追い上げねばなりません。

‘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80号は2024年03月15日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!
（‘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）

発行：‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）/ 富山県高岡市御旅屋町95 / 本社電話番号（0766）21-0632