

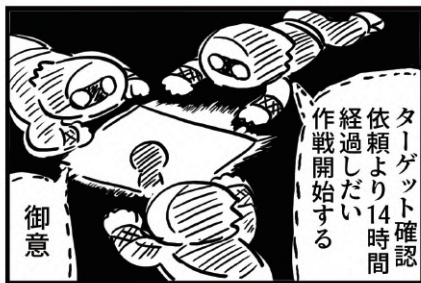
快眠の作法

Q

夜に布団に入って目を閉じても
なかなか眠れない。どうしたら眠くなるの？

A

日光浴をすることで夜の眠気が作られます。
朝起きたら、朝日を浴びるようにしてください。



適度な日光浴で、夜にぐっすり眠れる体になります。

夜の眠気は睡眠ホルモンであるメラトニンによって作られます。このメラトニンは適度な日光浴したあと、14～16時間後に分泌され始めるので、日光を浴びるのは朝起きてすぐのタイミングがオススメです。

目覚めてからカーテンを開けて朝日を浴びたり、通勤時間を利用して浴びるのも良いでしょう。

あまり日光を浴びる時間が無い方は仕事の休憩時間などに30分程度、屋外で日光浴してください。

ただ、日光浴をする時間帯が昼過ぎから夕方以降になってしまうと、眠気を感じる時間帯も遅くなりますので、注意してください。



編集後記 スイカの美味しい季節になりました。

私は、スイカのみずみずしさと、程よい甘さ、そして、あのサクッとした食感が大好きです。栄養価も高く、βカロテンを多く含み、リコピンはトマトの15倍の含有量だそうです。5月～9月、我が家の冷蔵庫には、スイカが欠かせません！

‘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