

快眠の作法

第98号
2024/11/22

Q

空腹感でどうしても眠れないときは
夜食を食べても大丈夫ですか？

A

小腹を満たすくらいなら食べても大丈夫ですが
消化活動が活発になりすぎる物は避けましょう。



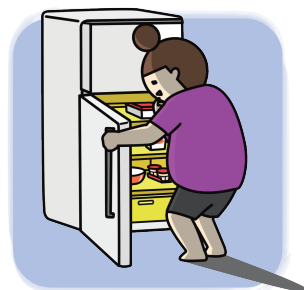
消化活動が活発になりすぎないように
消化に良い果物などを選びましょう。

皆様は空腹で目が覚める経験はおありでしょうか？

空腹になると交感神経が活発になり覚醒ホルモンが分泌されるため眠れなくなり、寝不足の原因にもなります。

空腹感の解消のために夜食をとる場合は、消化に時間がかかる高脂質なカップラーメン、お菓子などはおすすめできません。消化活動が活発になり寝つきが悪くなる他、食べすぎによる胃もたれや、食後すぐに横になった場合の逆流など消化器官への悪影響の恐れもあります。

夜食におすすめなのはスープ類やプレーンヨーグルト、お粥、柔らかめに煮たうどんなどの腹持ちが良く消化されやすい食べ物です。また、コップ一杯程度の水を飲むだけでも空腹感はある程度抑えることができます。



快眠の作法バックナンバーは
こちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法

検索