

快眠の作法

第 113 号
2025/6/20

Q

ホットミルクは睡眠にいいと聞きますが何か気を付ける点がありますか？

A

ホットミルクは消化に時間がかかるため、寝る 1 時間前に飲むのがお勧めです。



ホットミルクは適切に摂取すればリラックス効果が得られます。

ホットミルクは体が温まりリラックス効果が得られるうえに、カフェインなどの覚醒成分も含まれていませんので、安眠を促す飲み物の代表格といえます。

ただし注意点として、ミルクに含まれる糖質や脂肪分は消化に時間がかかり、胃の負担からかえって睡眠の疎外となる恐れがありますので、飲むタイミングは十分な消化が行われる睡眠の1時間ほど前がよいでしょう。



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