

快眠の作法

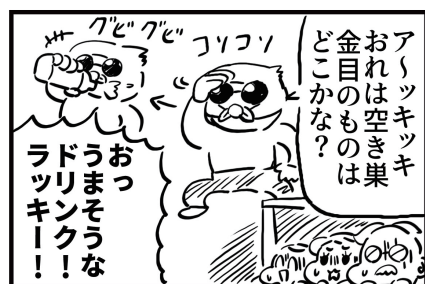
第120号
2025/9/26

Q

寝る直前にのどが渴いたときは
どういう飲み物がおすすめですか？

A

カフェインを含まない白湯や
リラックス効果のあるハーブティがお勧めです。



**寝る前の飲み物はカフェインを含まない
ものであることが大前提です。**

良い睡眠をとるためにはなるべく体内の活動を穏やかにする必要があるため体温と血圧が上がるアルコールや消化しづらいミルクは寝る直前は避けた方が無難です。

白湯やハーブティーならカフェインを含まず眠りの疎外となりにくいです。

そのままでは味気ないという場合は少量のはちみつやレモン汁を加えるアレンジがおすすめです。



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