

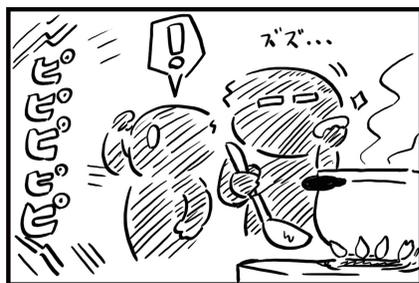
快眠の作法

Q

睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を増やすにはどうすればいいですか？

A

朝食のときにたんぱく質を含む食べ物をバランスよく食べることが大事です。



実益兼ねてるからいいけど

バランスの良い朝食やサプリメントを活用してメラトニンを増やしましょう

睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されるにはたんぱく質をはじめとした栄養が必要です。

メラトニンの分泌にはおよそ 14 ~ 16 時間かかるため、就寝時間に合わせるには「朝食時にバランスよくたんぱく質をとる」ことが大切です。焼き鮭、味噌汁（きのこ、ワカメ等）、納豆、玄米などが用意できれば理想ですが、時間がないという場合はプロテインやサプリメントの活用も選択肢に入れましょう。



編集後記 自民党総裁選、高市早苗氏が勝利されました。

早速、【ワークライフバランス】発言が、物議を醸しているようですが、高市新総裁のスピーチは本当に素晴らしいものでした。

【ワークライフバランス】という耳障りの良い言葉が、ワークからの逃げ口上に使われてきたケースがないこともないような気がしなくてもありません…。引き続き「高市さんらしさ」を思い切り出してほしいと思います。

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