

さくら栄養だより

第7号 令和8年9月1日発行

睡眠薬を卒業する栄養学

「体内時計」と「脳の栄養」を整える

知っておきたい「体内熟睡メカニズム」

良質な睡眠のために、私たちの体の中ではどのような栄養素が働いているのでしょうか。まずは、ぐっすり眠るための大切な仕組みを知りましょう。

①トリプトファン&ビタミンB6：眠気にどちらも不可欠！

メラトニン(睡眠ホルモン)の材料となるトリプトファンというアミノ酸は、ビタミンB6と合体することで、日中は心を安定させるセロトニン(幸せホルモン)に、夜は自然な眠気を誘うメラトニンへと変化します。

②腸内環境：睡眠ホルモンの工場は腸にある

実は、睡眠ホルモンの材料となるセロトニンの約9割は、脳ではなく腸で作られています。腸内環境を整えることは、睡眠ホルモンの生産工場をフル稼働させることと同じなのです。

③GABAとマグネシウム：脳のブレーキと筋肉の弛緩

GABAは脳の興奮を鎮めるブレーキの役割を果たします。さらに、睡眠への影響やリラックス効果が強いマグネシウムも大切です。マグネシウムはイライラで消耗しやすく、筋肉を緩めて体の力を抜くために不可欠なミネラルです。

富士見が丘
さくらクリニック

今月の栄養コラム

快眠栄養素をすべて満たす、「毎日食べたい5大食材」はこれ！

バナナ

トリプトファン・ビタミンB6・GABAのすべてを1本で摂れる「最強の天然睡眠薬」！

豆乳

忙しい朝でもコップ1杯飲むだけで、夜の睡眠ホルモンの仕込みが完了！

ナッツ

マグネシウムとGABAが、日中に高ぶった自律神経を鎮めリラックス状態へ誘導します。

納豆

トリプトファンと、腸内環境を整える発酵パワーを同時に補給できます。

ヨーグルト

腸の働きが最も活発になる「腸のゴールデンタイム」は、夜の22時～翌2時頃です。夕食時に乳酸菌やビフィズス菌を摂ることで効率よく腸内環境を整え、睡眠物質の製造工場をフル稼働させることができます。

※効果が出るまで「2週間～1ヶ月」は様子を見ましょう☆

今月のレシピ

バナナとくるみの蒸しパン

(18×12cmの耐熱容器)

ボウルに甘酒200cc、はちみつ大さじ1、油大さじ1、米粉100g、ベーキングパウダー小さじ1、卵1個を入れて混ぜ、耐熱容器に流し入れる。輪切りバナナを乗せてトースターで500Wで4分半レンジで加熱したら完成☆

※蜂蜜も使用しているので、一食未満の摂取にはご注意ください。



ちょこっと豆知識

眠りを守る行動指針

※15時以降のカフェインはNG
脳が覚醒します。夜はカモミールティーがおすすめです。

※1日7,000歩が眠りを深める
日中に適度な疲労物質（アデノシン）を増やすことがカギ！

