

食事で質のよい睡眠を手に入れよう！ ～パフォーマンスに直結する睡眠～

“睡眠がアスリートのパフォーマンスを左右する”との報告も増えており、睡眠の質が重要視されています。

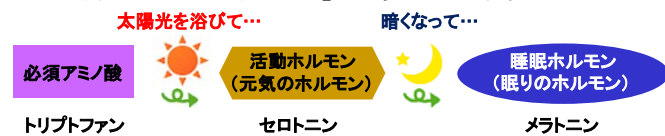
そこで、今回は、質のよい睡眠を手に入れるためにはどのような食事をしたらよいのか考えてみましょう。

体内時計がつくる睡眠のリズム

人間が眠くなる理由には2つあります。1つは、その日の疲れにかかわらず、夜になると眠くなるという「体内時計機構」です。私たち人間は、朝起きて太陽の光を浴びてから14～16時間後に眠くなるようにできています。太陽の光を浴びると、その信号が脳の視床下部にある視交叉上核に伝わり、体内時計をリセットします。そのため、14～16時間後に、夜の眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌が始まり眠くなります。もう1つは、睡眠が不足したり、疲れたから眠くなるといった、活動中に酷使された脳を休ませるといった「恒常性維持機構(ホメオスタシス)」です。この2つが状況に応じて相互に関連しながら、睡眠の質・量およびタイミングを制御しています。

トリプトファンとは？

たんぱく質を構成する必須アミノ酸の1つで、牛乳から発見されたアミノ酸です。乳製品や大豆製品など様々な食物中のたんぱく質に含まれています。眠りのホルモン「メラトニン」の分泌には、この、必須アミノ酸のトリプトファンが必要になります。トリプトファンは体内で作り出せないため、食事から摂る必要があります。朝食はトリプトファンを体内に取り込むためにも大切な食事になります。下の図のように、トリプトファンは、太陽の光を浴びて活動ホルモン「セロトニン」に変化し、夜になると睡眠ホルモン「メラトニン」へと変化します。



トリプトファンを多く含む食品の一例(100g中の含有量)	
若鶏むね肉:皮なし(焼き)	490mg
豚ヒレ肉(焼き)	500mg
豚もも肉(焼き)	400mg
鮭(焼き)	330mg
まぐろ(生)	290mg
かつお(生)	310mg
目玉焼き	220mg
プロセスチーズ	300mg
ヨーグルト(無脂肪無糖)	60mg
牛乳	46mg
納豆	250mg
きな粉	520mg
キウイフルーツ	14mg
アボガド	29mg
バナナ	10mg

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より

質のよい睡眠は朝から作られる！

快眠は、就寝前だけではなく、すでに朝から始まっています。

【朝ご飯を制する者は、質のよい睡眠をも制する！】

バランスのよい食事を朝からしっかり食べることが睡眠にとっても重要となります。アスリートの「基本的な食事の形」を取り入れながら、トリプトファンが多く含まれているたんぱく質のおかずもしっかり食べましょう。

アスリートの「基本的な食事の形」



(財)日本体育協会 スポーツ栄養プロジェクト

★ 就寝前は、屋光色(赤っぽい色)の明かりで過ごしましょう

就寝前、脳に「眠る時間ですよ～」とお知らせすることが大切です。蛍光灯(白っぽい色)は、脳を覚醒させるので、間接照明などの電球色(赤っぽい色)の明かりの元で過ごしましょう。

★ 就寝30分前はスマホやテレビの使用を控えましょう

スマホやテレビ、PC 画面から発光されるブルーライトは、脳を活性化させるので、就寝前は控えましょう。

★ 毎朝、同じ時間に起きる習慣をつけましょう

できる限り、決まった時間に起床し、一日のリズムを保つことで、眠くなる時間が一定となり、スムーズに眠りにつくことができます。練習が休みの日でも、同じ時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。

★ 朝食は毎日食べましょう

快眠に必要な眠りのホルモン「メラトニン」を生成するためにも、パンと牛乳だけ、おにぎりだけなど簡単な朝ご飯にならないように、「トリプトファン」が含まれた、アスリートの「基本的な食事の形」を意識した食事を摂りましょう。練習が休みの日でも、同じ時間に起きて、朝ご飯をしっかり食べましょう！

参考文献:理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著
日本文芸社 2018年、日本睡眠教育機構 第7版 2017年

(鶴田町役場 健康保険課国保介護班
公認スポーツ栄養士 太田 茂子)