

内科

よい睡眠のために

寒くなって寝つきが悪くなり、睡眠のためにサプリメントを利用している人も多いと思います。その成分には、GABA（ガマアミノ酪酸）、テアニン、グリシン、トリプトファンなど多様なものがあります。

GABAは力カオや発芽玄米などに含まれ、脳の活動を抑制する方向に働き、心身のリラックス効果から睡眠の質が向上

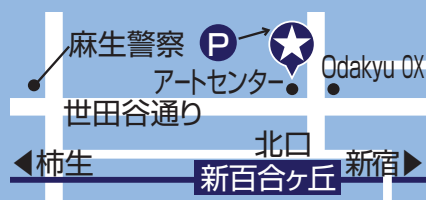
すると考えられます。テアニンは緑茶に含まれ、低温でじっくり淹れるとよく、中途覚醒が減る効果が認められています。グリシンはエビやホタテなどの魚介類に多く含まれ、手足の表面温度を上げ深部体温を下げることで、眠りに入りやすくなることが知られています。

ただし、適量の摂取が大切で、GABAを取るために就寝前にココアやチョコレートを取りすぎると、急な血糖値の上昇で目がさえたり、不安を感じやすくなったりして、かえって眠りが浅くなる場合があります。



■ 内科
新百合山手福本内科

福本 学



☎044-955-8877
麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル2F
<http://www.fukumotonaika.jp/>