



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム 8月号

食事で**睡眠**の
質を高めよう

日中だけでなく、夜も気温が高く寝苦しい夜が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

クーラーの効いた涼しい部屋で寝ることももちろんですが食事や栄養を意識するだけで睡眠の質を高めることができます！

GABAと呼ばれる成分にはリラックス効果があり、睡眠の質を向上させる効果が期待されています。

特に就寝前に摂取すると、寝つきを良くし、深い眠りを促す効果が期待されています。

GABAの効果

○神経の興奮を鎮める

→心身をリラックスさせ、寝つきを良くする
→睡眠の質が上がる為、起床時の疲労感の軽減にもつながる

○ストレス緩和

○血圧上昇を防ぐ

GABAが含まれる食品



トマト



かぼちゃ



ナス



メロン



ブドウ



発芽玄米



納豆



キムチ



お漬物

ヤマナカのおすすめ商品

東洋軒監修
とい天のお弁当
498円

一部店舗取扱



夏野菜のお弁当
濃厚コク旨
カレーライス
458円

一部店舗取扱

豚の生姜焼き弁当
558円

一部店舗取扱

