

眠りに最適な環境はつくりえていますか？

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、3月も残すところあとわずか。

日中気温が上がり暖かい日もありますが、まだ朝晩は冷え込みます。
今回は寒い夜でも快眠できるポイントについて発信します。

■寒い夜に寝つきが悪いワケ

手足などが冷えていると寝つきが悪くなるそうです。

眠りに入る時、内臓などの体の内側は、
徐々に温度を下げて休む態勢に入ります。

しかし、手足、お腹などの体の表面が冷たいと
内部の熱が十分に外に放熱できず、
体が睡眠モードにならなくなってしまいます。
冷え性の人や、筋肉量の少ない女性・高齢者などに
比較的多い悩みだとされています。

そのため、手足を含めて温かいと感じる環境を
つくってあげれば、眠りやすくなるということになります。

■眠るための適切な環境をつくるのが重要

寒いからと言って布団を何枚も重ねて寝るのは注意！

布団を重ねすぎると、布団の内側と外側との
温度差が大きくなることにより、布団から出たときに、
血管が収縮して血圧上昇リスクが上がるそうです。

特に高齢者では昔からの慣れで、
室温を低くしたまま布団を重ねて寝る人が多いとされています。
夜中にトイレに目覚めて、気温差による
脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因になるので注意です。

■湿度・温度の管理

室温は16～19℃を目安にするのが良い。

温度計をチェックして必要ならエアコンを利用します。

ベッドや布団を窓から遠い位置にするだけでも

外気から離れることができます。

室温に加えて温度管理も重要です。

空気が乾燥すると花やのどの粘膜が渇き

喉の痛み、風邪やインフルエンザなどを招く原因に。

適切な温度は50～60℃と言われています。

加湿器の使用、ぬれた洗濯物を室内に干す、

マスクをつけて寝ることで喉や鼻周りの湿気が保てます。

■気持ちをリラックスさせることも快眠には必要です。

寝る前に体の代謝を良くしてリラックスさせます。

15～20分間40℃の湯船につかって寝る1時間前後に上がると

体がじんわり温かい状態で布団に入れると言われてます。

シャワーだけで済ます人は、

足湯を5～10分するだけでも体は温まるそうです。

カモミールのハーブティーは気持ちを落ち着かせる効果も。

少し温めた牛乳や白湯でも効果あります。

一方で、寝る前の酒は要注意。寝つきは良くなるものの、

覚醒状態となるため、逆に眠りが浅くなるようです。

早く眠りたいために、酒量が増えてアルコール依存になる人も

■規則正しい生活が必要

朝ご飯をしっかり食べることもその日の快眠につながるそうです。

魚や、牛乳などには「トリプトファン」と呼ばれるアミノ酸が含まれます。

この成分は夜になると「メラトニン」という眠りを促す

ホルモンをつくるもとになります。

規則正しい時間に朝食を食べることで、

内臓の体内時計がリセットされて、夜に眠たくなるそうです。

朝にカーテンをあけて日光を浴びることも体内リセットという面では◎

■ライスアイランドがおすすめする商品

忙しい朝にも簡単に朝食を。栄養素はきちんと摂取できます。

・milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。

牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。

温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。

お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品 100%で

しっかりと代用できます！

内容量／500g

・multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは

水を加えて電子レンジで2〜3分加熱するだけでごはんのようになります。

もちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、

炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目3番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

