

=====
保健師・管理栄養士のコラム「こちよい睡眠をとるために」
=====

私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。ですが、現代人の平均睡眠時間は50年前に比べると1時間も短くなっています。睡眠不足は、私たちの生活に悪影響を及ぼします。

質の高い眠りを得るためには、1日3食とるなど規則正しい生活を心掛けることが大切です。私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって自然光を浴びると体内時計がリセットされます。この体内時計に合わせた生活をしていれば、夜になると自然と睡眠の準備が整い、質の高い眠りが得られます。

また、夜型の生活が定着しているという人は目覚めたら自然光を浴びるようにして体内時計をリセットしましょう。

