

睡眠を妨げる NG な食べ物とは？

よい眠りのために、寝る前には避けたほうがよい食べ物を知っておきましょう。

カフェインを含む コーヒーや緑茶、 エナジードリンク



交感神経を刺激し、寝つきを悪くします。カフェインの影響は5～6時間続くため、夕方以降は控えるのが◎。

辛い食べ物や 脂っこい食事



消化に時間がかかったり、胃酸が出すぎたりと、胃腸への負担が大きいので、睡眠の質を下げる原因になります。

多すぎる アルコール



アルコールは寝つきをよくするようには思えますが、実は眠りを浅くし、中途覚醒を増やすため、適量を守ることが大切です。



快眠を助ける食材を使った
低カロリーで満足度の高い
メニューです。

鶏肉と玄米ときのこの リゾット



1人分 約368kcal

PickUp栄養素

トリプトファン

必須アミノ酸の一種で、体内では作ることができず、食事から摂取する必要があります。快眠や精神の安定に関わる「セロトニン」や「メラトニン」の材料になる重要な成分です。

【多く含む食材】鶏肉、豆腐、チーズ、バナナ

材料(1人分)

鶏むね肉	80g
玄米(炊いた状態のもの。パックを使うと手軽です)	100g
しめじ	50g
玉ねぎ	50g
オリーブオイル	小さじ1
水	200mL
チキンブイヨン	小さじ1
パルメザンチーズ	小さじ2
お好みでパセリ(みじん切り)	少々

レシピ監修：平川数容(管理栄養士)

1/

鶏肉は小さめの一口大に切る。玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。

2/



フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、しめじを炒め、鶏肉を加えて火を通す。

3/



玄米と水、チキンブイヨンを加えて中火で5分ほど煮込む。

4/

仕上げにパルメザンチーズを加えて味をととのえる。みじん切りのパセリをふる。