



# ふみんかいしょう 不眠解消



## ふみん 不眠とは…？

ふみん せいみん しつ せいみんじかん ていか い ふみん せいけんいん からた ひょうつき ふくさよう  
不眠とは睡眠の質や睡眠時間が低下することを言います。不眠が起こる原因はストレス・こころや体の病気・クスリの副作用など  
さまざま ふみんかいしょうか またい えいようそ しょくじ と い かいみん てい  
様々です。不眠解消効果アツプが期待される栄養素を食事に摂り入れ、快眠ライフを手に入れましょう！



あんみん えいようそ  
安眠をもたらす栄養素をとろう！

リラックス効果のある成分をとり、  
眠気を妨げる成分はできるだけ控えます

## ○ トリプトファン

体内でしか作られず、  
食事からしか摂ることのできない  
アミノ酸のひとつ。  
睡眠、精神安定作用をもたらす  
セロトニンをつくる働きをする。  
牛乳、大豆製品、バナナなどに  
多く含まれる。



## ○ ビタミンB6

たんぱく質の代謝に不可欠な  
ビタミンで、セロトニンが作られる  
時も必要なビタミン。  
カツオやマグロ、鮭、しょうがなどに  
多く含まれる



## × カフェイン

コーヒーや緑茶、紅茶などに  
含まれる成分。  
脳や筋肉を刺激して興奮させ、  
睡眠を妨げる効果がある。  
カフェインを摂取する時間や  
量を工夫してみましょう！



## かいみんそくしん 快眠促進レシピ



## さけ だいず 鮭と大豆の

## ミルクスープ



### ■材料■(2人分)

- ・鮭…40g
- ・大豆の水煮…40g
- ・たまねぎ…1個
- ・南瓜…1/4個
- ・バター…10g
- ・牛乳…150ml
- ・コンソメ…適量
- ・塩…適量

### ■作り方■

- ① 鮭、南瓜、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋でバターを溶かし、鮭を入れ色が変わるまで炒める。
- ③ 南瓜、たまねぎを入れ弱火で炒める。
- ④ 牛乳、大豆を弱火で5分程煮て、コンソメ、塩で味を整え完成！

