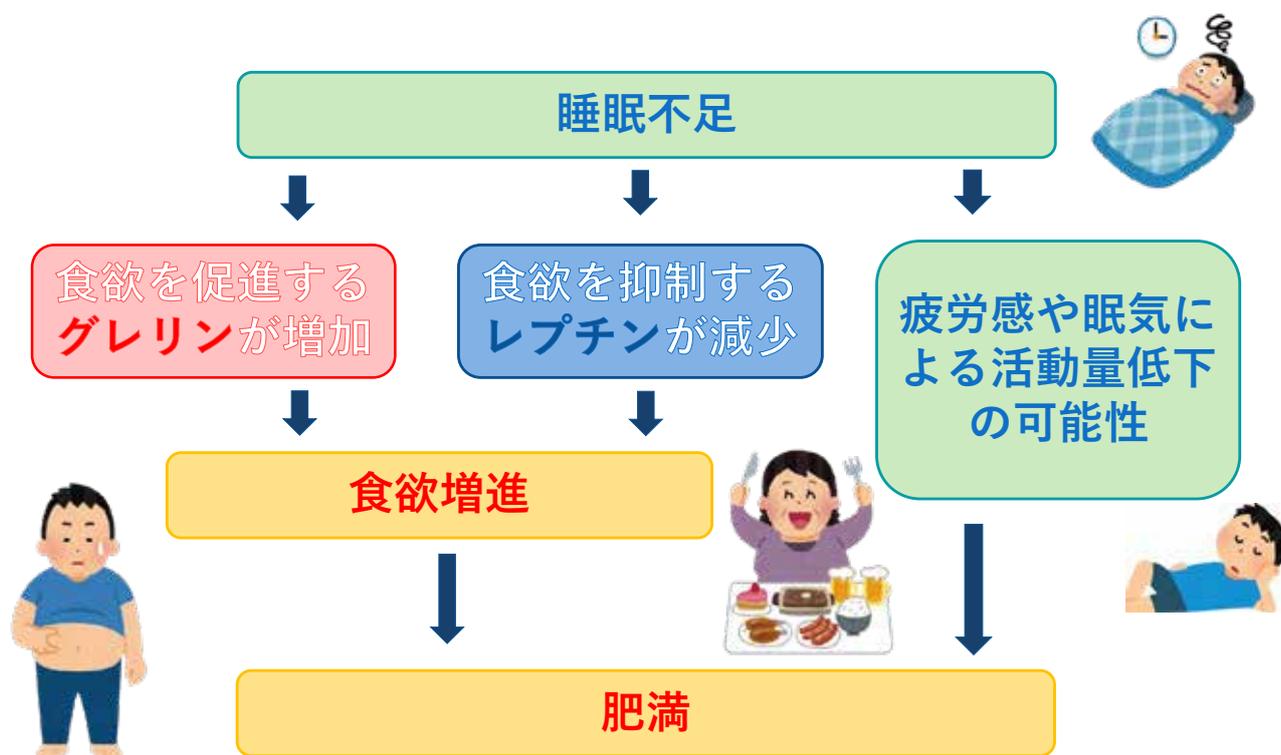


## 肥満と睡眠の関係

### なぜ睡眠不足は太るのか？

睡眠不足と肥満・生活習慣病の関係



肥満対策の第一歩として・・・

★睡眠時間は7～8時間を目指しましょう！



## 当てはまったら要注意！！

- ✓ 朝起きてもカーテンを開けない。
- ✓ 朝食を食べない。
- ✓ 昼寝はたっぷりする。
- ✓ カフェインを好む。
- ✓ 寝る前の晩酌が楽しみだ。
- ✓ 寝る直前にお風呂に入ることが多い。
- ✓ 寝る前までスマホやテレビ・パソコン画面を見ている。
- ✓ 休日は夜更かしをして、朝遅くまで寝ている。



# 睡眠の質を改善して睡眠不足解消へ

## 就寝前のカフェインに注意

コーヒー・緑茶・チョコレートは覚醒作用があります。就寝5～6時間前の摂取は注意が必要です。飲み物はノンカフェインがお勧めです。



## 寝酒は逆効果？！

就寝前のアルコールは、寝つきは良くしますが強い利尿作用や浅い眠りの原因に。



## 体温が下がると眠くなる

入浴によって、脳や内臓の温度（深部体温）が上がり、その温度が下がる頃に眠くなります。

就寝直前より、2～3時間前に体を温めることが睡眠に効果的です。寝室が高すぎても入眠を妨げます。

室温の調節も大切です。



## 体内時計の調整を

規則正しい生活が、体内時計を調整します。体内時計をリセットするには朝の光刺激と朝食の摂取が大切です。日中は30分以上の昼寝をしてしまうと夜の睡眠に影響します。適度に体を動かすこともお勧めです。ブルーライトは、眠りを促す「メラトニン」の分泌を低下させ、体内時計が乱れます。



カーテンを開けて朝日を浴びる



朝食を食べる



昼寝は短時間に



適度な運動を



就寝前のスマホやテレビ、パソコンは避ける

朝

夜

肥満や生活習慣病の予防には「質の良い睡眠」が大切です