



春は環境の変化や寒暖差により自律神経が乱れやすい季節。
そんな時に気になりがちな睡眠の質とストレスについてご紹介します

イライラ・夜中に目が覚めるのは低血糖？

「寝つきが悪い」、「夜中に目が覚める」などの睡眠の悩みや、「イライラする」、「甘いものが欲しくなる」といったことはありませんか？

実は、こうした睡眠やストレスによる不調の背景に、栄養や食べ方による**血糖の乱れ（低血糖）**が関係していることがあります。



眠りとストレスを整える5つのポイント

① マグネシウム ー 体をリラックスさせるミネラルー

神経の興奮を抑えたり、筋肉をゆるめる働きがありリラックスを助けます。

多く含まれる食品 海藻、豆類、ナッツ、玄米



② トリプトファン ー 睡眠と心の安定材料ー

体内でトリプトファン ▶ セロトニン（幸せホルモン）▶ メラトニン（睡眠ホルモン）へと変化します。

多く含まれる食品 大豆製品、卵、魚、バナナ



③ カフェイン ー 夕方以降は控えめにー

コーヒーやお茶に含まれるカフェインは、覚醒作用があり眠りの質に影響します。体内には4～6時間ほど残るため、夕方以降の摂取は控えめがおすすめです。

例 コーヒー、エナジードリンク、濃い緑茶

④ 夜の低血糖

- ・ 夕食が少なすぎる
- ・ 甘い物だけを食べる
- ・ 食事の時間が遅すぎる
- ・ 飲酒やストレスがかかっている生活



など、食事バランスや食べ方が偏ると血糖が不安定に。
気分に影響したり、就寝中に血糖が下がり体が目を覚ましてしまうことがあります。

対策 食事は **たんぱく質 脂質 炭水化物**
をバランスよくとることが大切です。
夜間の低血糖には特に夕食が大事です。



⑤ 夕方強い眠気の正体

- 抗えないほどの強い眠気
- 気が抜けた途端、どっと疲れて眠くなる
- そのまま寝てしまい、夜中に目が覚める



夕方になると突然襲ってくる強烈な眠気。
睡眠不足だけでなく、昼食後の血糖の変動や自律神経の乱れもかかわっています。

対策

- 軽い運動をする
- 冷たい水を飲んだり、手や顔を洗う
- 30分以内の昼寝をする
- 誰かと話したり、食べ物を噛む



春の睡眠×ストレスケアレシピ

桜えびと枝豆のおにぎりとお味噌汁

桜えびと枝豆のおにぎり

材料(2個分)	ごはん	160g
	桜えび	適量
	枝豆	20g (8~10さや分)
	油(オリーブオイルやごま油など)	小さじ1 MCTオイルもおすすめ!
	白ごま	少々
	塩	少々



作り方

- ① 材料をすべて混ぜて、ラップなどでおにぎりの形に握れば完成



春キャベツと新玉ねぎのお味噌汁

材料(2人分)	春キャベツ	1/4玉
	新玉ねぎ	1/2~1/4玉
	高野豆腐(乾燥)	10g
	だし	適量
	水	400ml
	味噌	適量



作り方

- ① キャベツ、玉ねぎを切っておく。高野豆腐は切ってあるものはそのまま、大きいものは戻して切る。
- ② 水400mlにだしを煮出し、高野豆腐、キャベツ、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 味噌を溶いてひと煮立ちさせて火を止める。

