

# 《睡眠セミナー2023》

～睡眠の栄養学～

実施日 2023年10月4日

参加者：3名



昨年に続き比較的「もっと深く知りたい」という声が大きかった睡眠についてのセミナーを実施致しました。

今回の睡眠セミナーは前回とは別の分野を学ぶ医薬膳管理士や分子整合栄養医学栄養カウンセラーの活動等を行っている栄養士の先生にお越しいただき学びました。今回の主題は睡眠の栄養学で夜になかなか眠れない理由や夜中に何度も目を覚ます理由、不眠の原因からメラトニンを作るのに必要なトリプトファンを生成するのに有効な食品等を知りました。また、不眠の原因になる理由についてはストレスや携帯やPCのブルーライトにカフェインくらいしか認知しておらず、他に加齢や肥満、人工甘味料や栄養素の不足等も不眠に陥る理由として挙げられ驚愕しました。寝酒は眠れない時には有効的な手段だと思っていましたが実際には低血糖陥ったり脱水症を起たりと様々な症状の起因となることを知り寝る前にお酒を飲むのは控えるといった声も聞こえてきました。睡眠の前には蜂蜜をとかした水や蜂蜜を加えたホットミルクが良いと伺ったので眠りにつきにくい日には実際に試してみたいと思います。大変勉強になる内容ばかりで先生には睡眠セミナー以外の食育等のセミナーも聞いてみたいと思いました。