

眠れていますか？

睡眠は脂肪を燃えやすくしたり、筋肥大など間接的に関わっています。
何より睡眠が取れていないと、様々な疾患の原因になります。

意外と知られていない睡眠の秘訣 3選

秘訣①：朝の豆乳が睡眠を促す！？

大豆に含まれる「トリプトファン」というタンパク質は
睡眠ホルモンの生成を助けてくれます。

接種の時間帯は睡眠ホルモンの生成過程から朝が良いです。

○トリプトファンが含まれる食べ物：豆乳や納豆、豆腐など



秘訣②：背骨を動かすと睡眠の質が上がる！

背骨は様々な神経と繋がっています。

背骨の動きが悪くなると、睡眠の質も下がります。

背骨を動かすエクササイズを紹介します。

○キャット&ドッグ エクササイズ



①四つん這いの姿勢になる

・肩の真下に手のひら、骨盤の真下に膝

②背骨を反る

・骨盤に近い方の背骨から順番に動かす



③背骨を丸める

・頭部から順番に動かす

秘訣③：腹式呼吸でリラックス。

腹式呼吸(お腹を膨らませる呼吸)を行うと
横隔膜が動き副交感神経が優位に働きます。
リラックス状態になり睡眠の質が上がります。

