

睡眠と食事

睡眠とは

こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

睡眠が不足すると



良い睡眠とは

量

(睡眠時間)

質

(睡眠休養感)

良い睡眠は、量と質が重要です。朝起きて熟睡感があり、昼間に支障なく活動できれば、良い睡眠がとれています。

量 ～十分な睡眠時間の確保～



〈 世代別 推奨睡眠時間 〉

小学生	9～12 時間
中学・高校生	8～10 時間
成人	6 時間以上
高齢者	床上時間※8 時間以上にならないように

※床上時間：夜間に寝床で過ごす時間

適正な睡眠時間には、個人差があります。日中の眠気や睡眠休養感に応じて、各個人に必要な睡眠時間を調整してみましょう。

質 ～睡眠休養感向上のために～

■ 朝ご飯にたんぱく質の食品を取り入れよう！

朝ごはんにたんぱく質の食品を食べることによって、昼間、生き生きと、1日元気に過ごすことができます。そして、夜は質のよい睡眠を取ることもできます。



■ 夜間頻尿軽減のため、日ごろから減塩を心がけよう！

■ 体内時計をズラさないように、就寝直前の夜食は控えよう！

■ カフェイン量1日400mgを超えないように！夕方以降は控えよう！

■ 入眠困難や中途覚醒を防ぐために、深酒、寝酒はしない！

〈 気をつけましょう カフェインを多く含む飲料 〉

食品名	カフェイン濃度 (mg/100ml)
コーヒー	60
インスタントコーヒー (顆粒製品)	57
玉露	160
紅茶	30
せん茶	20
ウーロン茶	20
エナジードリンクまたは 目覚まし用飲料 (清涼飲料水)	32~300 (製品1本あたりでは36 ~150mg)

カフェインは茶葉に含まれるため、茶葉を使用していないものに置き換えよう！



参考資料 1. 健康づくりのための睡眠ガイド2023
[健康づくりのための睡眠ガイド2023 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

2. 2023ヘルシーダイアリー