免疫アップ！２つの睡眠ホルモン

（株）三十八花堂 保田厚子（産業カウンセラー/上級睡眠健康指導士）

眠りを促し 体のサビを取るホルモン！

作り方1 栄養素と腸

タンパク質 ビタミン ミネラルが必要です。メラトニンの元になるセロトニンは腸で作られるので、腸内環境も大事です

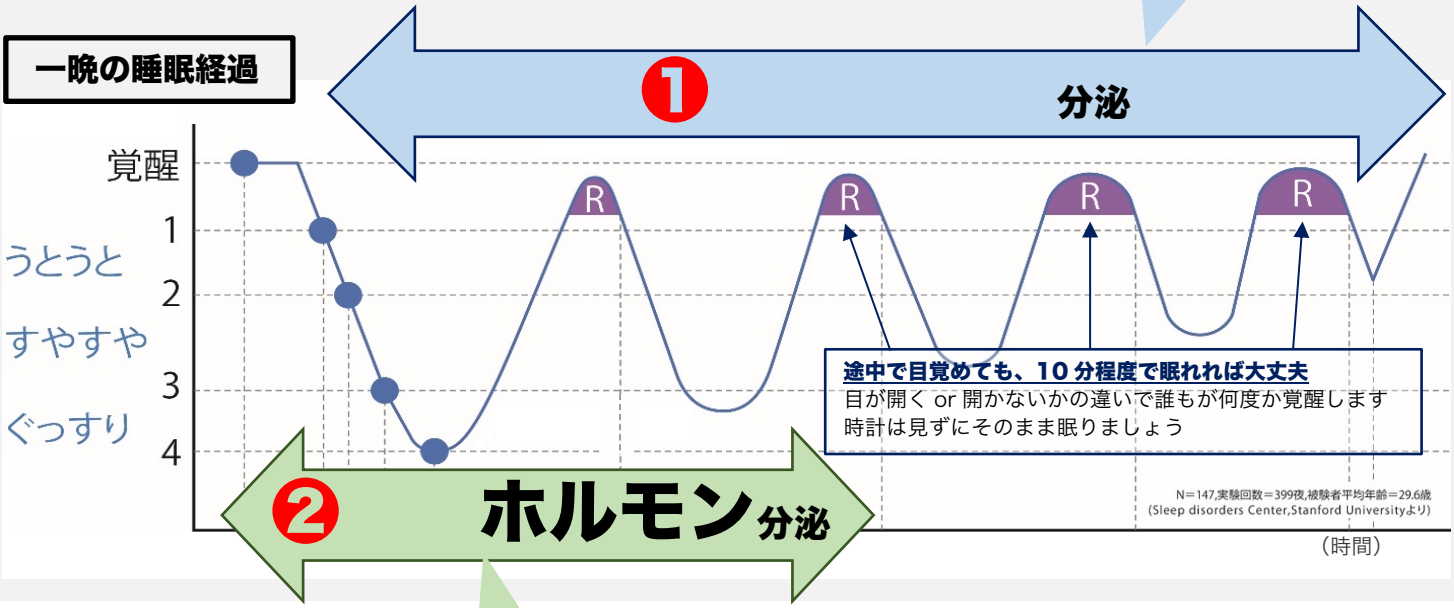
作り方2 光を浴びる

メラトニンの元（セロトニン）を作るにはビタミンB6が必要です。光を浴びると合成されるので、適度に光を浴びましょう

作り方3 照明の調節

メラトニンは「日暮れ」とともに分泌が始まります。夕食以降は照明を落とす or 間接照明で過ごすと分泌されやすくなります

一晩の睡眠経過



寝入りの３時間に分泌し 細胞を修復！

作り方1 睡眠儀式

就寝前、TV やネットは不安や興奮を促すので控えましょう。好きな漫画や日記を書くなど「紙もの」を用いてまったり過ごします

作り方2 昼寝に注意

夕方以降に仮眠をすると、夜の睡眠に影響します。昼寝は「15 時までに 15 分」と覚えましょう

作り方3 机で考える

ぐるぐる思考で眠れない時は、一旦 布団から出ましょう。「布団＝眠るところ」です。考えごとは「机」で紙に書き出しましょう

（1）メラトニンのはたらき

スーパー
神経伝達物質

○○○神経→眠りを促す

抗○○作用

○○○の修復

○○細胞の強化

（2）メラトニンを栄養素で作る

トリプトファン

□ □

ナイアシン　葉酸

5-HTP

□

○○○○B6

○○○○○

□

N-アセチル○○○○○

□

メラトニン

自動的には作られない
補酵素・補因子が必要！

あなたが今日から取り組めることは何ですか。一つあげてください