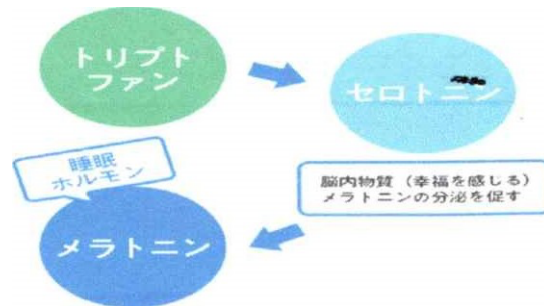


良い眠りと目覚めには「ビタミンB6」の摂取を

～大切なビタミンB6の役割～

日中は精神をリラックスさせるセロトニン生成し、夜はそれが睡眠を促進させる

メラトニンに変換されます。それらに不可欠な栄養素がビタミンB6です。



高齢者の睡眠の推奨事項(厚労省ガイドライン)は、

- ①床上時間が一日8時間以上にならないようにする
- ②食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境を見直す
- ③日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす

す

ビタミンB6が豊富に含まれる食材を!



魚類では、カツオ、マグロ、鮭、

肉類では、赤身部分

野菜・果実では、サツマイモ、黒ニンニク、プロッコリー

バナナに多く含まれますので意識して摂取しましょう。

バナナは、夜食べるとリラックスと快眠を誘導させます！

（早稲田大学矢澤一長先生の著作より引用改変した）
（投稿者:蓮田市自治連合会顧問 薬学博士 宗像敬一）