

睡眠とれていませんか？ ～睡眠と朝食の深い関わり～

質の良い睡眠と メラトニンの関係

質の良い睡眠にはメラトニンというホルモンが関わっています。
メラトニンの産生には、朝食と日光浴が重要となります。
朝食をしっかり摂り日光を浴びることで、快眠につながります。

トリプトファン

- ・必須アミノ酸
- ・セロトニンの材料

トリプトファンを多く含む食材



大豆製品、
卵、乳製品

朝食で摂取
することが大切！

セロトニン

- ・日光浴により脳内
でつくられるホルモン
- ・メラトニンの材料



メラトニン

- ・睡眠ホルモン



朝食や日光浴から作られたセロトニンが
夜間にメラトニンへ変わります。
セロトニンを増やすことで、メラトニンの
分泌を高め、睡眠の質の向上へと繋がります。

▽▽ 朝食の摂りかたステップ ▽▽

ステップ

1 手軽に摂れるものから
始めましょう



ステップ

2 炭水化物とたんぱく質
を組み合わせましょう



ステップ

3 野菜やフルーツを
追加しましょう



エッグチーズマフィン



材料 1人分

イングリッシュマフィン	1個
卵	1個
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ1
黒コショウ	少々

作り方

1. イングリッシュマフィンを半分に割り、片方は真ん中をくりぬいておく。
2. くりぬいてない側のイングリッシュマフィン → スライスチーズ → くりぬいた状態のイングリッシュマフィンの順に重ねる。
3. くりぬかれた部分にハムを入れる。卵を入れるため空洞部分に沿って押し込む。
4. ハムの上に卵を落とし入れる。
5. マヨネーズと黒コショウをかけて、オーブントースターで約7分焼く。
(焦げてきたら、アルミホイルをかぶせて再度加熱する)
6. お皿にのせて、出来上がり。

栄養素(1人分)※エッグチーズマフィンのみ

エネルギー	: 327kcal	糖質	: 20.6g
タンパク質	: 17.3g	食物繊維	: 0.6g
脂質	: 18.6g	塩分	: 1.5g



コメント

セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含む卵を使っています。
簡単かつ満足度があるレシピなので、忙しい朝におすすめです。
ヨーグルトや果物を一緒に摂ることで栄養バランスがアップします。