

## ●寝酒はほどほどに！

アルコールには眠気を催す効果があり、飲むと寝つきがよくなります。しかし、寝酒が習慣化すると飲む量が増え、依存症になります。睡眠中にアルコールがなくなると眠りが浅くなり、夜中や早朝に目が覚めるなど、かえって睡眠の質が悪くなります。よい睡眠をとる方法としては、食事、運動、入浴で身体のリズムを整え、寝室を静かに暗く快適にするなど、よい睡眠をとるための環境づくりを心がけましょう。



【参考】 食べ物と健康 I (2007)、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p56