

## 就寝前のホットミルクで、ホッと安眠

牛乳に含まれるアミノ酸が、気持ちを静め、心地よい眠りを運んでくれます

夜、疲れているはずなのに、なかなか寝つけないことはありませんか。そんなときは、カップ1杯のホットミルクが安らかな眠りへと導いてくれます。

眠りに入るとき、私たちの脳内ではメラトニンという睡眠ホルモンが分泌されています。牛乳には、トリプトファンというアミノ酸が含まれていますが、このトリプトファンは、メラトニンの分泌を促す働きをするセロトニンという物質をつくる材料になります。このため、牛乳を飲むと安眠しやすいというわけなのです。

さらに、牛乳に含まれるたんぱく質が分解されて

きるβ-カズモルフィンというアミノ酸の集合体には、興奮やいらだちを抑える作用があるといわれ、気持ちをリラックスさせるのに適しています。

牛乳は人肌程度に温めたほうが胃腸を刺激しません。また、温めることで牛乳に含まれる乳糖が砂糖を入れたかのようにほんのりと甘くなり、いっそう和やかな気持ちにさせてくれます。

春はなにかと環境の変化が多い季節です。お気に入りのマグカップに注いだホットミルクが、慣れない日々緊張して高ぶった神経をやんわりとほぐし、心地よい眠りを運んでくれるでしょう。

### ホットミルクで安眠 3つのポイント

Point  
1

牛乳に含まれるトリプトファンが、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を促すセロトニンの材料に

Point  
2

牛乳に含まれるたんぱく質が分解されてできるアミノ酸集合体には気持ちを静める作用が

Point  
3

人肌程度に温めることで胃にやさしく、甘みが増えていっそう和やかな気分

