

体の回復に欠かせない 成長ホルモンの話

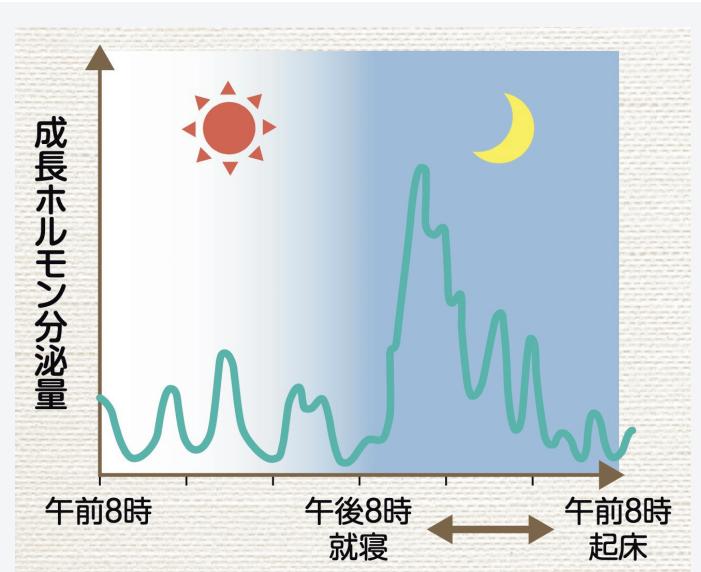


✓大人の成長ホルモンの役割

「子どもの身長を伸ばすもの」と思われるがちですが、大人では役割が変わります。

- ・筋肉の修復
- ・関節・靭帯の回復
- ・疲労回復
- ・体脂肪の代謝
- ・痛みからの回復サポート

40~50代にとっては「成長」ホルモンというよりも「修復」ホルモンですね



この成長ホルモンが一番多く出るのが、寝てから最初の“深い眠り”的時間帯です。

✓就寝直前(2時間以内) の重い食事

- ・胃や腸が消化活動を開始
 - ・内臓に血液が集中
 - ・体は「活動モード」のまま
- 成長ホルモンの分泌ピークの時間帯に消化が重なる

夜遅い食事は、睡眠時間を削るのではなく「深い睡眠」を削ってしまいます。

編集後記

成長ホルモンは、子どもの成長だけでなく、大人の体を「修復」するためにも働いています。夜間作業の後の食事をやめる必要はありません。少し内容や順番を変えるだけで、睡眠の質と翌日の体の軽さは変わります。まずは、次の夜間作業後の一食から、体の回復を意識してみてください。

✓消化に時間がかかるNG夜メシ

- ・揚げ物定食
- ・ラーメン+チャーハン
- ・唐揚げ+ビール+締め麺



夜遅い食事を
「やめる必要はありません」
調整すべきは
時間ではなく「中身と順番」です。

- ・ご飯の量 → そのままOK
- ・おかず → 揚げ物だけ避ける
- ・マヨネーズ・バター → 控えめ