

# 体の回復に欠かせない 成長ホルモンの話

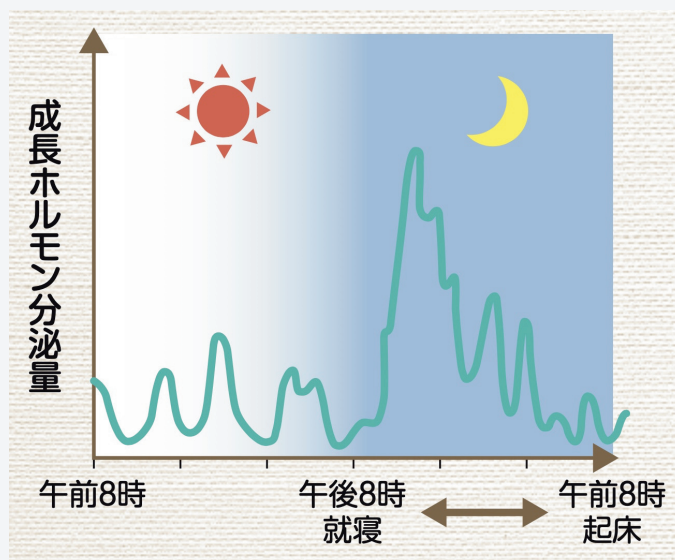


## ✓大人の成長ホルモンの役割

「子どもの身長を伸ばすもの」と思われがちですが、大人では役割が変わります。

- ・ 筋肉の修復
- ・ 関節・靱帯の回復
- ・ 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”の時間帯です。

## ✓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。

## ✓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

### 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。