

実は関係がある…

## 睡眠と体重について

### 短い睡眠は肥満のリスクを高める

食欲を調整するホルモンが乱れ、過食・高カロリー食を好む傾向になりやすい

### 不規則な睡眠は「やせ」にも影響

睡眠リズムの乱れは、朝食欠食など食事リズムが乱れるため、食欲が不安定になり、十分なエネルギーを取れず「やせ」につながる

**睡眠不足は「太りすぎ」「やせすぎ」両方に影響します**

## 快眠のポイント



### 1 寝る時間を一定にする

毎日同じ時間に寝て起きる習慣をつけましょう。

### 2 寝る前はリラックスタイム

本やお話、静かな音楽などで心を落ち着けましょう。

### 3 テレビ・ゲーム・スマホは寝る1時間前まで

強い光や刺激で眠りが浅くなります。

### 4 日中、体を動かそう

昼間に運動、適度な日光浴を増やすと、夜は自然に眠れるようになります。