



よく眠れていますか？

——睡眠とサプリメントの上手な付き合い方

「最近、眠りが浅い気がする」「朝スッキリ起きられない」
そんな風に感じている人は意外と多いもの。現代人の多くが、ストレスや生活習慣の乱れによって睡眠の質が低下しているといわれています。

しっかり眠ることは、健康、美容、メンタル、すべての土台。では、そんな睡眠をサポートするために、サプリメントは役に立つのでしょうか？

私の講演を聞いていただいた方からも睡眠に良いサプリについては質問が多いです。
今回は、睡眠とサプリの関係について、解説していきます。

■そもそも、なぜ眠れなくなるの？

私たちの眠りは、自律神経やホルモンのバランスに大きく左右されます。
特に重要なのが「メラトニン」というホルモン。これは眠気を引き起こす自然なホルモンで、夜になると分泌が高まり、自然な眠りに導いてくれます。ところが、スマホの光や夜更かし、ストレスなどでこのメラトニンのリズムが乱れると、うまく眠れなくなるのです。

■睡眠サプリって、何があるの？

睡眠を助けるサプリメントにはいくつか種類があります。それぞれの役割を簡単にご紹介します。

1. メラトニン（海外では一般的）

→ 眠気を引き起こすホルモンそのもの。時差ボケ対策などにも使われます。
※日本では医薬品扱いのため、サプリとしては販売されていません。

2. トリプトファン／5-HTP

→ メラトニンの材料となるアミノ酸。朝の光と一緒にとると◎。

3. GABA（ギャバ）

→ リラックスをサポートする成分。緊張や不安をゆるめる作用が期待されます。

4. テアニン

→ 緑茶に含まれるアミノ酸。カフェインとは逆に、心を落ち着かせる働きがあります。

5. カモミール・ラベンダー（ハーブ系）

→ 心をなだめる天然の植物成分。香りのアロマオイルとしても人気です。

■サプリだけに頼らない！生活習慣も大事

サプリメントは、あくまで「補助」的なもの。大事なのは、眠りやすい生活リズムを整えることです。

以下のようなポイントも一緒に意識してみましょう：

- ・朝起きたら太陽の光を浴びる（体内時計をリセット）
- ・寝る前のスマホやパソコンを控える
- ・ぬるめのお風呂でリラックス
- ・心配事があるなら、紙に書き出して整理
- ・ゆったりとした音楽や香りを取り入れる

■サプリを選ぶときのポイント

「続けやすいか」を重視：飲み方・価格・味など、無理なく続けられるものを。

「安心できるメーカーか」を確認：安全性の高い信頼できるブランドを選びましょう。

「いろいろ試さない」ことも大切：たくさん飲んでも効果が増すわけではありません。まずは1種類から。

■まとめ

眠りの質は、人生の質

睡眠は、毎日を元気に過ごすための「土台」です。

眠りが変わると、肌の調子、集中力、気分まで変わってきます。

サプリメントはそのサポート役として、無理なく、自然な眠りを後押ししてくれる心強い味方。でも、頼りすぎずに生活全体を整えることも忘れずに。あなたの心と体に合った方法で、ぐっすり眠れる毎日を手に入れましょう。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月