

「睡眠の質を高めるトリプトファン」



朝起きられない…。寒さのせいだけではないかもしれません！

トリプトファンって何？

質の良い睡眠に欠かせない
脳内物質（セロトニン）を作る
素。セロトニンは食べ物では摂取
出来ないなのでトリプトファンから
作り出す。

トリプトファンを多く含む食材は？

大豆製品・鶏卵・ゴマ・
カツオ節・乳製品・魚卵
(リンを多く含むので
食べ過ぎに注意！)

★トリプトファンとの組み合わせがポイント！

トリプトファン + 炭水化物 + ビタミンB6

(脳に運ぶ) (セロトニン合成を助ける)



安眠レシピ～レンジでドライカレー～

★ 質の良い睡眠とは？

✓ 翌日スッキリと目覚める

✓ 日中眠気が来ない

✓ 夜中に目が覚めない

✓ 寝つきが良い



シリコンスチーマーを利用するとまんべんなく火が通り便利です★



★材料(1人分)

豚ひき肉 30g
酒 15g
たまねぎ 20g
ウスターソース 3g
ケチャップ 3g
蒸しサラダ豆 10g
コンソメ 1g
カレー粉 (小さじ1/4) 0.5g
ご飯 180g

★作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り
材料をすべて加えて
混ぜ合わせる
- ② 500w 3分間
加熱する
- ③ 蒸しサラダ豆を
加え混ぜ、ご飯に盛る



エネルギー

たんぱく質

カリウム

リン

食塩相当量

ビタミンB6

トリプトファン

441kcal

13.1g

267mg

160mg

0.9g

0.21mg

144mg