

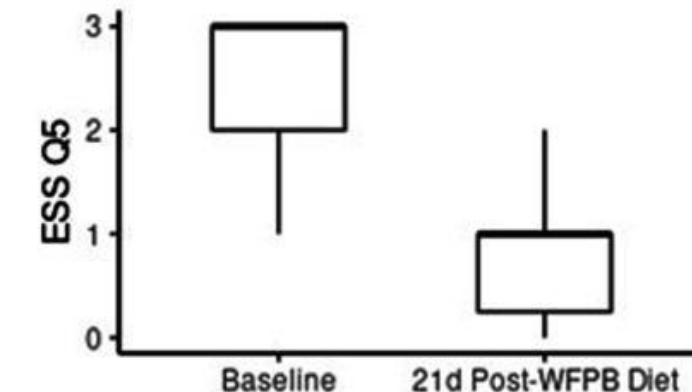
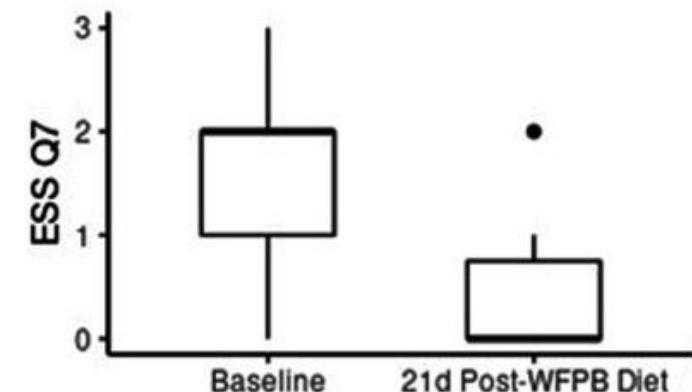
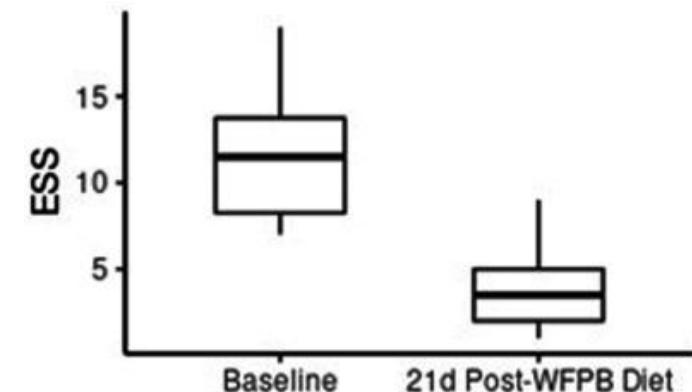
高食物纖維食の摂取が、主観的な食後の眠気を改善

米国メイヨークリニックの研究。日中の食後に強い眠気を感じる健常成人10名を対象に、21日間のホールフード・プラントベース食(WFPB食: 精製度の低い野菜・果物・全粒穀物・豆類などを中心とした高纖維質の食事)への食事介入を実施。

介入前後でエパワース眠気尺度(ESS)の
質問7(「昼食後静かに座っているときの居眠りの可能性」)
質問5(「午後に横になって休息するとき」)
で、介入後は両項目で有意な眠気スコアの低下がした。
ESS合計スコアは中央値で8ポイント減少。
これは全体的な日中の眠気が著しく減少したことを意味する。
これはモダフィニル等の覚醒薬による改善幅を上回る効果。

著者らは、**顕著な眠気軽減効果はWFPB食に含まれる食物纖維の高摂取によるもの**と考察。

食物纖維の摂取増加により血糖の変動が安定しインスリン感受性が改善することで、食後の過剰な眠気が減少した。
介入後に体重が平均2.9 kg減少し(有意差あり)、これは食事による血糖・代謝コントロールの向上を反映していると考えられる。



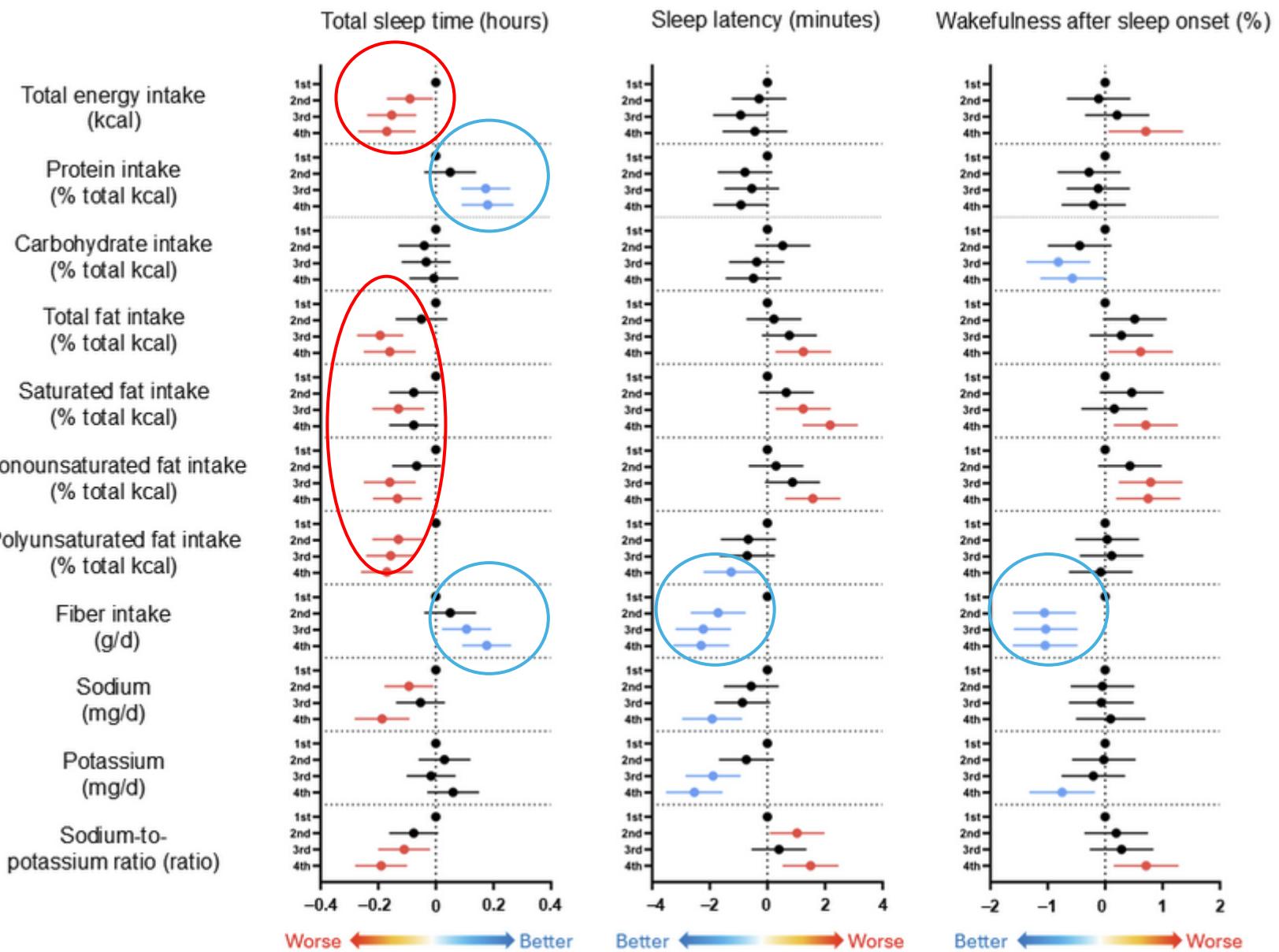
食物繊維の摂取は睡眠の質を改善し、高カロリー高脂質は睡眠の質を悪化させる

筑波大学の研究チーム(Seoら)はスマホの睡眠アプリと食事記録アプリを用いて約4,800人の栄養素摂取量と客観的睡眠指標を解析。

タンパク質と食物繊維の摂取量が多い人ほど、①睡眠時間が長く、さらに②寝つきが速く、③夜間の覚醒回数が少ないという傾向。

総エネルギーや脂質の多い食事は睡眠時間の短縮と関連しており、食生活が睡眠の量・質双方に影響を及ぼすことが示唆されている。

これは食物繊維の摂取が睡眠の質を高める可能性を示唆するデータである。なお、同研究では**食物繊維摂取量が多いほど睡眠の質が高い**という傾向は年齢や性別を調整した上でも有意であり、過去の先行研究結果とも一致している。



難消化性デキストリンはどうやって睡眠の質を改善する？

イランで行われたランダム化二重盲検試験では、2型糖尿病を持つ肥満女性76名を対象に8週間、1日10gの難消化性デキストリンを摂取する群とプラセボ群を比較。

難消化性デキストリン群では睡眠の質が有意に向上し、身体的・精神的な生活の質(QOL)スコアも改善。

難消化性デキストリン群で血中エンドトキシン(内毒素)濃度の低下、血糖値の改善、炎症性サイトカインの有意な低下と抗炎症サイトカイン(IL-10)の上昇。

さらにストレス応答系である視床下部-下垂体-副腎(HPA)軸の指標にも変化がみられ、コルチゾール値が低下。

睡眠状態の悪さ(PSQIスコアが高いこと)とエンドトキシン濃度や炎症性サイトカイン値、コルチゾール値の間には正の相関。

難消化性デキストリン摂取による睡眠の質向上は、腸内環境の改善や炎症低減を介した効果である可能性。

