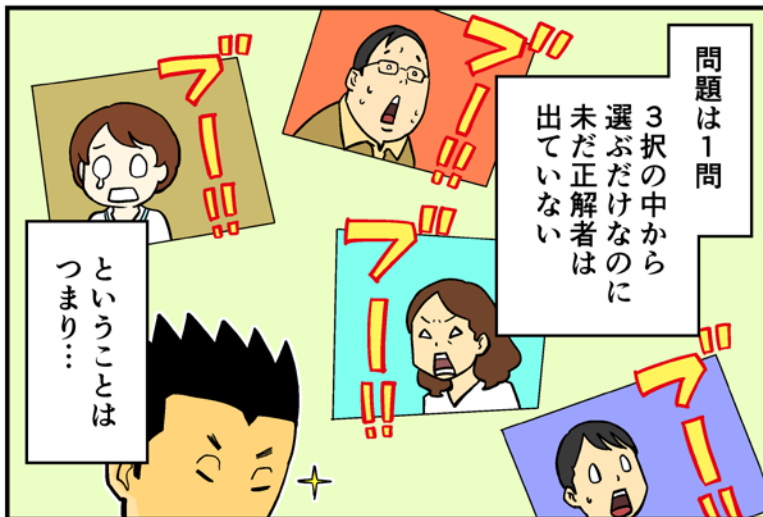


してはいけない! 就寝間際のお食事

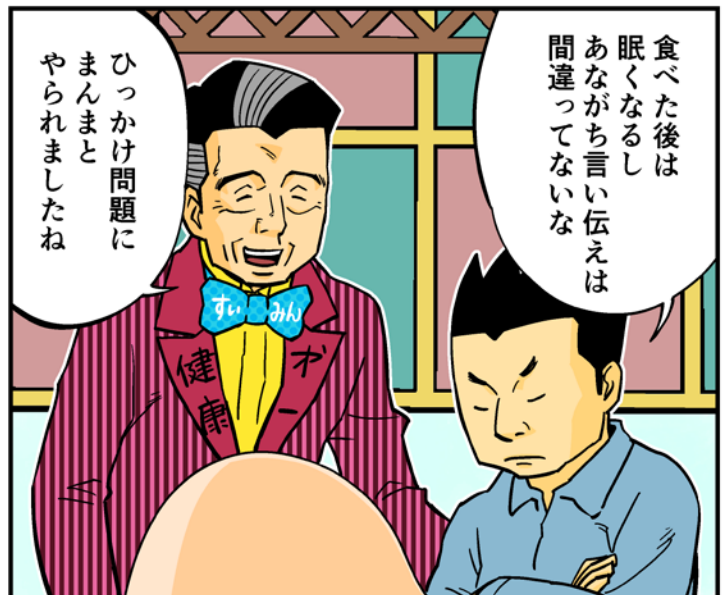
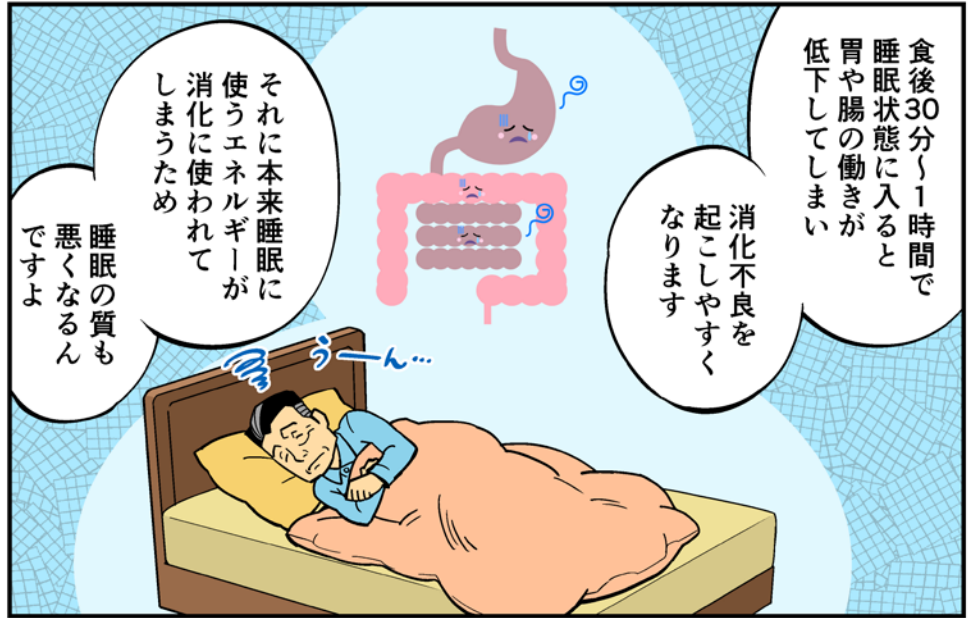


登場人物
司会者 すいみんたろう

50代男性。大御所タレント。睡眠の質を上げることで仕事が好転し、成功を手にした。若いタレントに教を講じていた某番組ディレクターの目に留まり、ゴールデン番組の司会者となった。

挑戦者
伊藤将生

29歳男性。既婚者。自分の運に自信がある。自己を過信しすぎるあまり食事には気を遣わず好き勝手食べる。若い頃は違って代謝が悪くなってきたので元々は食べても太らない体質だったのに少し贅肉が付き始めた。



質の高い睡眠とれていますか？

「睡眠負債」チェック

日々のちょっとした睡眠不足で、自覚のないままに蓄積する「睡眠負債」。生活習慣病などのリスクを高める恐ろしいものです。現在の睡眠状態をチェックしてみましょう。

- どちらかというとな夜型で夜ふかしをよくする
- 目覚めが悪く、体がだるい
- ベッドに入ると数秒で寝落ちする
- よくいびきをかく
- 大量の寝汗をかくことがある
- 休日は思い切り朝寝坊する
- 起床後4時間頃(お昼前)に眠気を感じる
- 電車やバスなど移動時に居眠りをする
- やる気が出ない
- 理由もなくイライラする、最近キレやすくなった
- モノ忘れや仕事でケアレスミスが多くなった
- 風邪をひいたり体調を崩しやすくなった

3つ以上

あてはまる人は
注意が必要です!

もっと詳しい睡眠の質セルフチェックはこちら!

<https://suimin-switch.jp/self.html>

監修:ライズTOKYO株式会社

<https://www.risetokyo.jp/>

