

# ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.12

第12回

## 3月14日は 世界睡眠デー

みなさん最近しっかり眠れていますか？  
睡眠の質を高めて、  
日々を元気に過ごしましょう！

### 夜ご飯は寝る3時間前までに



就寝前の飲食を控え、消化管を休ませましょう！  
どうしても空腹のときは、体を温めるホットミルクがおすすめ。

### 食生活から睡眠の質改善

豆腐や卵、バナナなどに含まれるトリプトファンは、快眠に繋がる成分なので、特に朝食で積極的に摂取しましょう。



### 体内リズムを整えよう



就寝前にスマホやTVを控えるだけでなく、起床後、カーテンを開けて、太陽の光を浴びることも大切です。



生活習慣関連

生活機能関連

認知機能関連

メンタルヘルス・ストレス関連



未病指標では、総合スコアに加えて、4項目それぞれの健康状態を3段階で評価します



女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

女性の美と健康を継続的にサポートする  
ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！  
参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびょうスタイル 