★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★
ねまひる No.143
豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町 16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

新しい食事の考え方～時間栄養学～

同じ内容の食事をしても、食べる時刻や速度、どんな順番で食べるかにより、身体の中での栄養の使われ方が変わります。

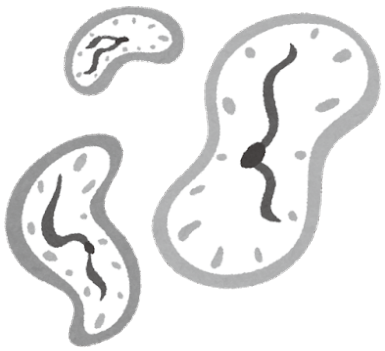
いつ、どのように、何をどれだけ食べるのがよいかを考えるのが「**時間栄養学**」です。

その中でも今回は「**体内時計**」についてのお話です。

◆体内時計とは？

１日は２４時間ですが、人間の体は１日２５時間のリズムで動いています。２４時間のリズムになるように体内時計を毎日合わせる必要があります。

◆体内時計がずれると…



- **夜寝つきにくくなり、睡眠不足になる**
- **脂肪をためやすく、太りやすくなる**
- **免疫力の低下で病気にかかりやすくなる**
- **睡眠の質が下がり、血圧が高くなりやすくなる**

◆体内時計を整えるには？

主食（炭水化物）と主菜（たんぱく質）が揃った朝食を食べることで、体内時計をリセットすることができます。

朝食を摂る習慣がない方は、スープや牛乳など、手軽なものから始めるのがおすすめです。

方法① 朝食をとる

朝日を浴びることで目から入った太陽の光が脳まで届き、体内時計がリセットされます。朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光をお部屋に取り込みましょう。

また、毎朝決まった時間に起きることも体内時計を整えるためにはとても大切です。

方法② 朝日を浴びる