

# 朝を駆ける私たち

朝食で体内時計をリセットし、1日元気に

体内時計とは… 体に備わっている1日のサイクル。外界のサイクルよりも少し長く、24時間15分ほどと考えられています。これが乱れると時差ボケのような状態となり、慢性的に疲労感や糖尿病、肥満などの原因になることがわかってきました。

時計はイメージです



主時計(脳の視交叉上核にあり、大きなリズムを刻む)

→ **朝の光** でリセット



末梢時計(主時計に連動し、各臓器や筋肉など体のあらゆるところにある)

→  **朝食**  でリセット

⇒ **体内時計のリズムを整え、朝食によってエネルギー消費量が増えて太りにくい体に**

朝食を食べないと…

- ① 2食で栄養を補うことが難しく栄養バランスが崩れやすい
- ② 昼食、夕食後の血糖の急上昇→血管にダメージが蓄積する
- ③ 肥満につながる

でも、普段朝ごはんなんて食べないし…食欲もない…



少しでも食べよう！  
バナナや牛乳  
からはじめて



慣れてきたら  
バランスも意識して  
いきましょう！

## いい朝への快眠ポイント

**朝に光を浴びる**

同じ時刻に起きて  
太陽を浴び、  
主時計をリセット

**日中は体を動かす**

朝晩と日中の体温差が  
大きいとよい眠りに  
つながります

**寝る前はリラックス**

ぬるめのお風呂で  
体を温め、眠たくなって  
から寝床に



休日の朝寝坊は  
2時間以内に

## 気を付けたい習慣



**就寝前の飲酒**

眠りが浅くなり、熟睡感が得られない

**唐辛子などの辛味成分**

遅い夕食には×

⇒ 体温を上げ、交感神経を興奮

**カフェイン(コーヒーや紅茶)**

寝つきに影響します

⇒ 寝る3~4時間前は控えて