算を 対象が多数を多期食で体内時計を 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)





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)



⇒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...

- ①2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





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 日中は体を動かす 寝る前はリラックス

同じ時刻に起きて 太陽を浴び、 主時計をリセット

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

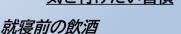
ぬるめのお風呂で 体を温め、眠たくなって から寝床に





休日の朝寝坊は 2時間以内に

気を付けたい習慣



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

作成: 東松島市 健康推進課