



5月の栄養だより



今回のテーマは「体内時計を整えよう」です。毎日忙しくて不規則な生活を送っている、..そんな方はいらっしゃいませんか？

体内時計とは？



一日のリズムを作っている仕組みのことです。

「光」によって調整される親時計と「朝食を摂る」ことで調整される子時計の2種類があります。

脳の視床下部という場所の中の目から伸びる神経が交叉するところにあるため、**目から入ってきた光の信号をキャッチするのに適しています。**

ここで光を感知することで「**一日の活動を開始しますよ**」という司令が発令されます。



食事をすることで分泌されるインスリンというホルモンにより血糖値を一定に保つ働きと同時に体内時計をリセットしてくれます。

また、食事の中でも**朝食が体内時計を調節するのに最も重要である**といわれています。

体内時計が乱れる原因



☐ 朝食を食べていない

子時計がうまく働かず親時計とずれが生じるため体の不調を招きやすくなります。

☐ 寝る直前までスマホを見ている

就寝前に強い光を浴びると眠気を誘うメラトニンというホルモンの分泌が乱れるため「眠れない」「朝起きるのがつらい」という症状が出やすくなります。

☐ 平日と休日の睡眠時間に差がある

寝過ぎた分体内時計がずれるため疲れやすさを感じやすくなります。

整え方



朝日を浴びる

親時計が調整されます。また、朝日を浴びると16時間後にメラトニンが産生されるため眠りにつきやすくなります。



朝ごはんを食べる

食事をすることで血糖値が上がし、子時計が調整されます。また、たんぱく質も摂取することで効果を高めることが出来ます。



運動をする

日中運動をすることで身体を興奮させる交感神経が優位になり、夜は反動でリラックスさせる副交感神経が優位になるため寝つきがよくなります。



早めにスマホをOFF

就寝前に強い光を浴びると脳を活性化させてしまうため、寝つきが悪くなってしまうです。



寝る前のお酒・カフェインを控える

アルコールやカフェインには利尿作用があるため睡眠の質を下げてしまいます。