



毎月19日は

食育の日です



新生活のはじまり、見直そう！生活リズム

「時間栄養学」をご存知ですか？

「何を」「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に、体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかの視点を加えた学問が、時間栄養学です。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されています。そのため、体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の大切な一歩。環境の変化が大きいこの季節はよりよい生活リズムや食生活、十分な休息を心がけましょう！

体内時計の視点から ～早寝・早起き・朝ごはん～

スマホやタブレットの明るい光は寝つきに影響します。2時間前には視聴を終えましょう！

睡眠不足はホルモンや代謝のバランスが崩れて食欲が増し、肥満のリスクが増えます。

就寝

ヒトは「生体リズム」という独自のリズムを持っています。このリズムは大体25時間周期のため、放っておくと人は徐々に夜更かしの体になっていきます。

起床

毎日、朝の光を浴びることと朝食をとって体内時計をリセットしましょう！

夕食

夕食は食べすぎに注意！
夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。就寝 2～3 時間前までに食べ終えましょう。



朝食

1日を元気に過ごすためのカギは朝食にあり！

朝食をしっかりすると・・・

- ・太りにくい(食べないと5倍太りやすいというデータも・・・)
- ・体内時計が整い朝型になる
- ・脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ

おやつ

おやつは明るいうちに！
おやつが食べたい！甘い飲み物を飲みたい！という時は、16時くらいまでに済ませましょう。

昼食