

## 体内時計に合わせた生活で健康的な体に【食育コラム令和3年4月号】

ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

日頃から、「早寝早起き朝ごはん」を実行していけば、勉強や仕事などで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態に保つことができます。

### 体内時計と食事の関係



体内時計は、食事や睡眠などの1日の行動パターンに合わせて神経や内臓が働くように調整しています。

不規則な生活で食事が乱れると、体内時計のリズムも乱れ、なんとなく疲れが取れない、よく眠れないなどといった体の不調を起こすことにもつながります。

また、時間栄養学(体内時計を考慮に入れた栄養学)では、「何をどれだけ食べるか」に加え、「いつ、食べるか」という視点で考えられています。特に朝食の影響が大きいと言われており、同じ食事をしていても食べる時間を意識することで、より健康につながり、生活習慣病予防にも役立ちます。

### 体内時計を上手に調節するポイント

#### 朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかり取るとともに、太陽光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。朝食は起床から1~2時間以内に食べるのが理想です。朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



#### 夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。

#### 布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。



#### 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせることが大切です！

以前の食育コラムで、朝食のとり方をご紹介しますので、ぜひご覧ください。



食育コラム平成30年度4月号  
【朝の光と食事でいきいき生活】

**朝の光と朝食で体や脳を目覚めさせ、  
元気な一日を過ごしましょう！**

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課 TEL:079-559-6155