

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

感染症や花粉への注意が必要な時期ですね。マスクの着用や手洗いも重要ですが、感染症予防や花粉症の症状を和らげるには、健康的な体を保つことが大切です。そこで今回は、健康的な体を保つにはどうすればよいのかについて紹介したいと思います。

（健康的な体を保つには）

私たちの体の中には体内時計というものがあります。この体内時計によって朝になると自然と目覚め、夜になると眠くなるというような1日のリズムがつくられます。この体内時計のリズムが崩れると体が本来持つ機能が正常に働かず、体調を崩しやすくなります。つまり、健康的な体を保つためにはこの体内時計のリズムを整えることが重要となります。

（体内時計とは）

体内時計には、主時計と副時計の2種類があります。主時計は脳の視交叉上核に存在し、副時計は内蔵など体の様々な場所に存在します。健康的な体を保つためには、この2つの時計のリズムが同じであることが重要となります。

（体内時計の問題点）

1日が24時間周期に対し、体内時計は24.5時間周期といわれています。つまり、1日で0.5時間の時間のズレが生じます。このズレを放置すると海外旅行での時差ぼけのような状態となり体調を崩しやすくなります。そのため、このズレを毎日解消する必要があります。

（体内時計のズレを解消する方法）

◎朝の光を浴びる

光の刺激が目が受けることで体内時計は新たな1日を刻み始めズレを解消します。そのため、朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。反対に夜遅くにスマートフォンなどを使用すると体内時計が乱れやすくなります。気をつけましょう。

◎朝食を美味しく食べる

空腹状態の体に食べ物が入ることで体全体が目覚め、体内時計のズレを解消します。

朝食の摂り方にはポイントがあります。それは、①起きてから2時間以内に、②糖質（ご飯やパン、フレークなど）とたんぱく質（魚や肉、卵、豆腐など）を、③美味しく食べることです。

*前日の夕食を食べ過ぎたり、夜更かしをすると消化不良や朝起きられず朝食を美味しく食べることができません。朝食を食べていない方や美味しく食べることができていない方は、前日の夕方以降の生活習慣を一度見直してみましょう。

体のリズムが整っていないと感染症予防対策や健康のための食事に気を配っていても思うような効果が出ないこともあります。そのため、まずは体内時計を整え健康的な体を保つようにしましょう。

自分の体の仕組みを知ること、
健康で丈夫な体を手に入れましょう！！

