

保健師・管理栄養士のコラム「体内時計について」

私たちの体には夜になると自然と眠くなり、朝になると目覚め、そして日中は活動するという1日のリズムを刻む仕組みが備わっています。これが「体内時計(概日リズム)」です。「1日24時間」という時間の中で暮らしていますが、それが体の中では少し遅れていて、「1日24.5時間」で動いているそうです。

このズレをリセットしてくれるのが「朝食を摂ること」なのです。

運動パフォーマンス(筋力、瞬発力、持久力)や注意力、眠気は1日の中でも大きく変化していますが、そのベースとなるものがこの「体内時計」です。

朝食を欠食してしまうと体温が上がらず、マイナス2時間のタイムラグが生じます。これではお仕事や生活活動においても、ここぞ！という時のがんばりが十分に発揮されませんよね。

朝食で体内時計をリセット！一日を元気にスタートいたしましょう！

