



2024年  
9月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

## 体内時計をリセット！？

～夏の終わりの食生活～



★もうすぐ夏が終わり、秋を迎える時期ですが、「なんだか体調が悪いなあ」なんてことはありませんか？それは”季節の変わり目”のせいかもしれません。日の出や日の入りの時間が変化し体内時計が乱れやすくなるこの季節、食生活の見直しから体内時計をリセットし体調を整えていきましょう！

まずはあなたの体調をチェック！

体が冷える



肩こりや頭痛を感じることもよくある



顔色がすぐれない



季節の変わり目に風邪をひくことが多い



午前中、ぼーっとすることが多い



チェックの付く項目が多い人は、季節の変わり目に体調を崩しやすい状態です。体調を整えるためのポイントは、「体内時計のリズムをしっかり刻むこと」

乱れた体内時計をリセットしましょう！

### 1 朝の光を浴びる！

太陽の光を浴びることで脳の神経に光が届き、朝であることを認識して、「1日の活動を開始しますよ！」という指令が体全体に発せられます。



### 2 食事で体内時計を整える！

食事でも体内時計を調節するために大切な要素の一つ。食生活のポイントを2つご紹介★

#### Point① 朝食をとる

朝食をとることで体が内側から温まり、体を目覚めさせてくれます。また、朝しっかり体温を上げておくことで血流がよくなり、冷えや肩こりを防ぐことができます。特にたんぱく質は熱を発生させやすいのでおすすめです！

#### Point② 夕食から朝食までの時間を10時間以上空ける

私たちの体は、絶食時間(夕食を食べてから次の日朝食を食べるまでの時間)の後の食事を、1日のスタートとして認識します。遅い夕食や寝る前の間食は、朝食までの時間が短くなり体内時計がリセットされにくくなります。寝る2時間前までには食事を終えるようにしましょう。

★忙しいとつい朝食を抜いてしまう…という方も少なからずいらっしゃるかもしれませんが、朝の光をしっかり浴び、朝食をとることで、季節の変わり目からくる体調不良に打ち勝ちましょう！