

＝＝＝
保健師・管理栄養士のコラム「基本はやっぱり朝！！」
＝＝＝

私達の体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂らないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したりします。また、朝食を摂る人に比べて 1.75 倍肥満になりやすいとの結果もあります。体内時計の働きで、私達の体は、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄える様になっています。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。

平日は朝型生活だけど、週末は夜型生活の人は基本的に夜型です。週末の朝寝坊は体内時計を乱し、体調不良を招きますのでご注意ください。人は寝始める時に深い眠りが訪れ、成長ホルモンが多く分泌され、疲労回復や脂肪の分解に役立ちます。しっかり寝れば痩せやすくなります。暑い夏、睡眠と朝型生活で乗り切りましょう。

