

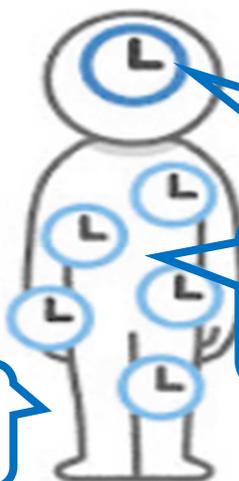


## 体内時計って何？

人間の体には「体内時計」という時計があり、代謝・免疫・睡眠などのあらゆる活動を調整しています。

**体内時計が乱れると、体に様々な不調をきたします。**

就寝・起床時間は、休日も出勤日もできるだけ同じ時間にします。



## 体内時計を整えるコツ

**スイッチ①**  
目から光の刺激で脳の主時計が目覚める。

**スイッチ②**  
朝食の刺激で消化管が働き、全身の子時計にスイッチが入り体温アップ！  
→代謝アップ！→午前中の集中力アップ！

**スイッチ③**  
運動の刺激



## からだの時計に合わせて、どう**食**べる？

### 朝食

- 起床後 1 時間以内に
- ごはん+たんぱく質 脂質少なめ

### 昼食

- 主食、主菜、副菜をそろえる
- 間食は 16 時までがおススメ

### 夕食

- 午後 8 時までがベター
- 夕食時間が遅くなる時は 夕方におにぎり等炭水化物をとり 夕食の主食を減らす

## 体調チェックしてみましよう！

- 目覚めがすっきりしている
- 朝から食欲がある
- 朝食後に排便がある
- 朝から頭がさえている
- 昼食後に適度にお腹が空く
- 午後集中力が途切れない
- 夕方以降も趣味を楽しむ余裕がある
- 寝つきが良い
- 休日は朝から活動的に過ごせる

H30 食育講演会 小島美和子氏資料より抜粋

## クイズ 午前中の集中力をあげる食事はどっち？

A) ごはん+納豆

B) クリームパン+牛乳

### クイズの答え A)

「朝食を食べる」ことがまず一番！次に内容チェック！「糖質+低脂肪のたんぱく質」の食事は B より A。脂質が多くなると体温が上がりにくくなります。もっとも簡単な朝食セットは、納豆ごはんや卵かけご飯。具沢山みそ汁が付けば栄養バランスもバッチリです。

健康増進課では個別栄養相談を行っています。ぜひご利用ください。