



2021

5月食育だより



体内時計を正常化して 心も体も元気いっぱい!



人間は光も音も温度も分からない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし、1日は24時間です。この時間のズレを調整しているのが『体内時計』です。

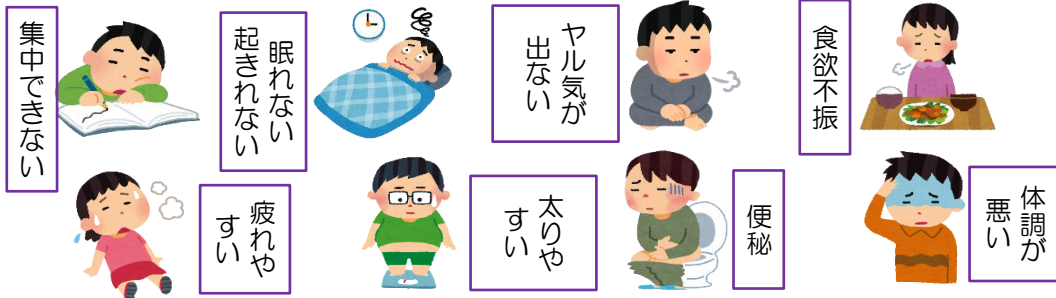
私たちの体には、さまざまな生体リズムがあり、体内時計が正常に働くことで調整されています。体内時計を正常に保つためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③友人や家族と一緒に食事や運動をする。
(社会のリズムに合わせる。)
- ④1日3回の食事を毎日同じ時刻に食べること

などが有効といわれています。

特に④同じ時間の食事は、重要な役割を担っています。

～体内時計が乱れて起こる体の不調～



正しい食生活を送るために気を付けたいこと

- 1日3回の食事を毎日ほぼ同じ時刻に食べる。
食欲がなくても必ず何か少し食べましょう。体内時計のズレが修正されたり、体内での消化吸収のための準備が整い食べたものが効率よく消化吸収されます。
- 毎日ほぼ同じ時刻に起きる。
体内時計のリセットがスムーズにでき、気持ちの良い1日を過ごすことができます。
- 寝る前2時間前くらいからは、食べない。
寝る前に食べると、寝ている間も内臓が消化吸収の為に働くことになり、身体は休むことができません。朝起きられない、朝ご飯が食べれない原因にもなります。
- 食事には主食・おかず・汁物を揃え、十分な量を食べる。
子どもの頃は、成長のためにも、学習や運動のためにもたくさんの栄養が必要です。食事の量が不足していると、おやつや夜食を食べ過ぎてしまい食事の時間にしっかりと食べられなくなり食生活リズムの乱れにつながります。

疲れてどうしても食欲がない時は・・・

好きな物や食べやすい物を中心に、炭水化物、たんぱく質、ビタミン類がとれるように心がけましょう。



など、..

そして、よく噛んで食べる!!