

毎月19日は食育の日

平成28年4月19日号 NO.47

体内時計をリセットして

♪つばめ 食育だより♪

# 心もカラダもリフレッシュ

「いつも朝食を食べていない」「しっかり寝ているはずなのに、すっきりしない」など心当たりのある人は、体内時計が乱れているかもしれません。新しい生活が始まった春だからこそ、生活習慣を見直してみませんか。

そもそも【体内時計】とは・・・

人は意識をしなくても、日中は心とカラダが活動状態に、夜間は休息状態に切り替わるように1日周期でリズムを刻んでいます。それを【体内時計】といいます。

## 体内時計をリセットするためのポイント

同じ時間に  
毎日起床



休みの日も同じ時間に起きるようにしましょう。早寝早起きではなく、早起きが早寝につながります。

朝、朝日を  
浴びる

起床後、なるべく早くに太陽の光を浴びると、その日の夜の寝つきがよくなります。

朝ごはんを  
食べる



食事をとることにより心とカラダが目覚めます。今までとっていなかった方は、バナナやヨーグルトなどから始めてみるといいですね。

昼寝をするなら  
30分以内

30分以上眠ると、脳もカラダも眠る体制になってしまいます。



運動習慣を  
つける

ラジオ体操やストレッチなどの軽い運動で大丈夫です。



体内時計が乱れると、不眠や食欲の低下が起きやすくなります。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもつながります。健康で美しく生きるためには、体内時計のリセットがとても重要です。