



# 栄養だより vol.158



## 朝食で体内時計を整えよう!

春は、進学や就職で新生活が始まる方もいらっしゃるのではないでしょうか。規則正しい生活を送るためには体内時計を整えることが大切です。今回は、体内時計を整えるのに重要な朝食について、食事の内容、食事時間などのポイントをご紹介致します。これを機に、朝食を見直してみてもいいでしょうか。

### ◆体内時計を整えるのに重要な朝食

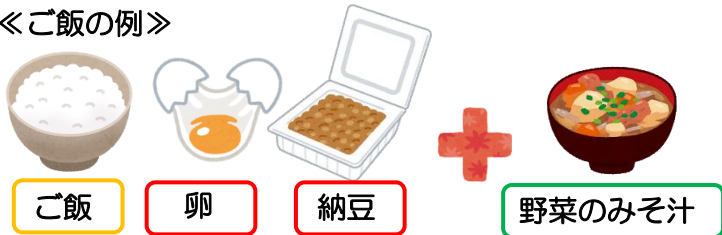
私たちの体内時計は、1日 24.5~25 時間の周期で動いています。これを 1日 24 時間の周期に合わせるために、“朝の光”と“朝食”の刺激で、日々体内時計をリセットしています。体内時計が狂うと体調不良などを招くおそれがあるので、朝食をしっかりとって体内時計を整えましょう。

体内時計を整えるのに、どんな朝食がおすすめ?



ご飯やパンなどの **炭水化物** と肉や魚、卵や大豆製品などの **たんぱく質** を一緒にとることがおすすめです。

#### 《ご飯の例》



#### 《パンの例》



可能なら、**野菜**を追加しましょう。  
**炭水化物** (ご飯・パン)、**たんぱく質** (肉・魚・卵・大豆製品)、**野菜** がそろい、栄養バランスが整います。

#### 《コンビニの例》



朝食は何時に食べてもいいの?



体内時計をリセットしやすくするには、朝起きたらできるだけ早めに食べることが重要です。  
**遅くても、起床後 1 時間以内にはとりましょう。**

例えば…

朝 6 時に起きたら、7 時までに朝食をとりましょう!

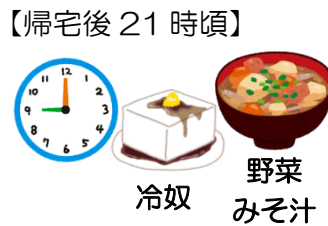


朝起きてすぐには食べられない…



朝食を美味しく食べるには、前日の夕食のとり方が大切です。**就寝 3 時間前**までに夕食をとりましょう。夕食の時間が遅くなる場合は、17~18 時頃におにぎりやパンなどの主食を食べ、帰宅後に消化の良いおかずを食べる“**分食**”がおすすめです。

#### 《分食の例》



【就寝 23 時頃】



### 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

