

10月きゅうしょくだより



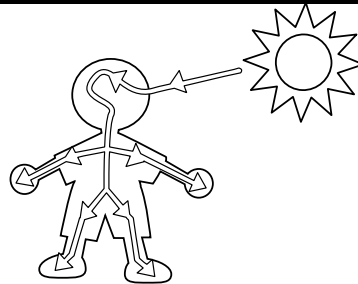
体内時計のリズムを大切に

体内時計とは、私たちが生きていくために体の中に組み込まれた時間割のようなものです。人間が本来持っている1日の単位は25時間。私たちは体内時計で、1日25時間を毎日1時間縮めて、24時間の周期を作っています。この体内時計は、睡眠、覚醒、血圧、体温など、体全体のあらゆるリズムをコントロールしており、健康と深い関連があります。

体内時計のスイッチ

太陽の光が体内時計をリセット

目から入る太陽の強い光を感知することによって、脳の松果体からメラトニンが分泌されます。このメラトニンは、一定時間後に睡眠を促すホルモンで、血液によって全身に時間の情報を伝えています。



体内時計を正常に保つには？

1 朝太陽の光を浴びる

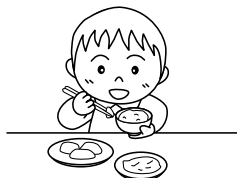
体内時計をリセット。寝室に光が入らない場合は、部屋を移動しましょう。



毎日、同じ時間に起きて光を浴びることも重要！

2 規則正しい食事をする

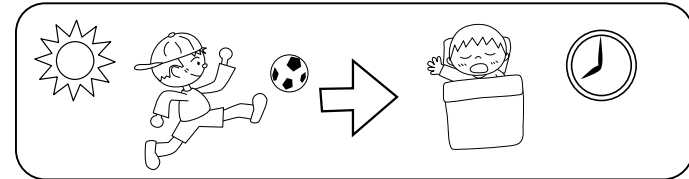
朝ごはんを食べて、血糖値を上げることで1日の良いリズムを作ることができます。



夕食後の間食は禁物
夕方以降、体は睡眠(休息)の準備に入ります。夕食後の摂食は、睡眠の妨げとなり、「リズムの乱れ」につながります。

3 昼間外で元気に遊ぶ

昼間太陽の光をたくさん浴びることにより、メラトニンが多く生成され、睡眠への移行がスムーズになります。



体内時計がくずれると？

1 時差ボケのような状態になる

短期的な障害として、時差ぼけのような状態に陥ります。午前中から活力がなくウトウトする、イライラしてお友達とトラブルが起こるといったことも…



ボー



イライラ

2 将来の病気につながる

長期的なリズムの乱れが、心疾患を悪化させることがわかっています。その他の生活習慣病(がん等)との関連も調査されています。

体のリズムをつくる朝ごはん

しっかり朝食メニュー

栄養卵焼き

卵 1個

かにかま 5g

ほうれんそう 10g

にんじん 5g

しょうゆ 2g

砂糖 1.5g

だし汁 8g

<作り方>

1 ほうれんそうをゆでて細かく切る。

2 にんじんを細かく切ってゆでる。

3 卵にかにかま、1、2を混ぜる。

4 3にだし汁、調味料を加える。

5 フライパン、又はオーブンで焼く。



簡単朝食メニュー

スープご飯

残ったご飯 茶碗半分

レトルトシチュー 適量

<作り方>

ご飯にレトルトシチューをかける。

ウインナー蒸し

ウインナー 1本

キャベツ

コーン缶

<作り方>

材料を全てフライパンに入れて蒸し焼きにする。