



## 朝の始まりは朝食から



体内時計は、毎日、**朝の光**と**朝食**でリセットされます

私たちの体の中で行われる消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されます。

**体内時計を考えた食生活**を送ることは、**体調管理の大切な第一歩**です。

朝食を食べる頻度が少ない人ほど肥満になりやすいという報告もあります。



### 朝食を抜くデメリット



- ・太りやすくなる  
→ 空腹時間が長くなる為、体が枯渇状態になり、次の食事の時に、体に栄養をより溜め込もうとしてしまう
- ・食べ過ぎになる  
→ お腹が空くため、昼食や夕食の量が多くなりがちになってしまう
- ・集中力、記憶力の低下  
→ 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖不足になってしまう
- ・胃が荒れた状態になる  
→ 胃に何も入っていない状態が続くと、胃酸により胃が荒れた状態になる

### 心がけてみよう



・休日も平日も同じ時間に起きる  
週末の夜更かしは、体内時計を乱します

・毎日朝食をしっかりと、体内時計をリセットする  
朝きちんと食べなくても、その日の最初の食事を「朝食」と位置づけて食生活を組み立てることで体内時計がリセットされ体の負担を減らすことができます

・夕食を遅い時間に食べない  
夕食が遅いと体内時計を乱します  
どうしても遅くなる場合は、夕食を分割し、早い時間に半分食べ、帰ってきてから半分食べるなど工夫してみましょう

・夜更かしをしない

