

健康づくりの基本

体内時計を整えて元気になる

人のからだは、昼は活動できる状態に、夜は休息を取る状態に切り替わるようになっていきます。これは、生き物のからだにあると言われている体内時計の働きによるものです。体内時計のことを学んで快適な生活を送りましょう。

体内時計の働き

体内時計は睡眠や血圧、体温、ホルモン分泌などさまざまな機能を約24時間の周期で調整しています。体内時計がリズム良く働くような暮らし方をすると体調が改善されるため、より快適な生活を送れるようになります。

朝の光でスイッチオン

体内時計をリセットするため、朝の光を浴びるようにしましょう。朝のスイッチがしっかり入ると、起床から15時間後に睡眠を促すホルモンの分泌が増えるので、寝つきの改善が期待できます。

朝ごはんをしっかり食べよう

朝の光で体内時計をリセットした後朝食を取ると、元気に一日を過ごすことができます。朝食の内容も重要で、ごはんやパンなどに含まれる炭水化物と肉や魚、卵、大豆製品に含まれ

るたんぱく質と一緒に取ると、体内時計のリセット効果が高まります。

昼食は品数の多い献立を

日中は活動量が多くなるため、食事から取った栄養素が有効に利用されます。単品ではなく、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

昼食で取ったエネルギーは夕食までに消費されるので、栄養バランスを考えて食べましょう。

早めの夕食を心がけて

体内時計を整えるためには、朝・昼・夕の3食を一日12時間以内に取ることが理想的です。夜遅くの食事は体内時計を大きく乱してしまうので、午後8時までに食べるようにしましょう。もし、夕食が遅くなるときは胃に負担がかかる揚げ物などは避けて、野菜や海藻、きのこなどを使った食事を取るようにしましょう。

寝る前のブルーライトに注意

スマートフォンやテレビからの光（ブルーライト）は睡眠を促すホルモンの分泌を抑えてしまうため、寝つきが悪くなってしまうかもしれません。就寝前にスマートフォンなどを見るときは、照度を下げたり、ブルーライトカット眼鏡をかけたたりなどして体への影響を少なくしましょう。

年末年始は外出の機会が増えて、生活のリズムが乱れがちになります。できる限り体内時計を整える暮らし方を心がけて元気に冬を乗り切りましょう。



ヘルシー クッキング

No. 330 ～旬の魚を使った料理～

ふぐ飯

5人分の材料

●米 300 g ●水 360 cc ●かなとふぐ(身のみ) 100 g ●しょうゆ 小さじ1 ●酒 大さじ1 ●だし 昆布 5cm 角1枚 ●小ねぎ 10 g

A: 薄口しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ2、みりん 大さじ1/2



作り方

- ①米は洗って、分量の水につけておく。
- ②小ねぎは小口切りに、ふぐは3枚におろして、身を薄

切りにしてしょうゆと酒につけておく。

- ③グリルかオーブン(200℃)で、中骨はこんがりとしふぐの身はふんわりと焼く。
- ④①の中にAを入れてひと混ぜする。表面を平らにし、だし昆布と③の中骨を上に乗せて炊く。
- ⑤炊き上がったら、中骨についている身をほぐし、骨を除いて身と一緒に軽く混ぜ合わせる。器に盛り、小ねぎを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー256kcal、たんぱく質11.4g、炭水化物47.6g、食塩1.2g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)