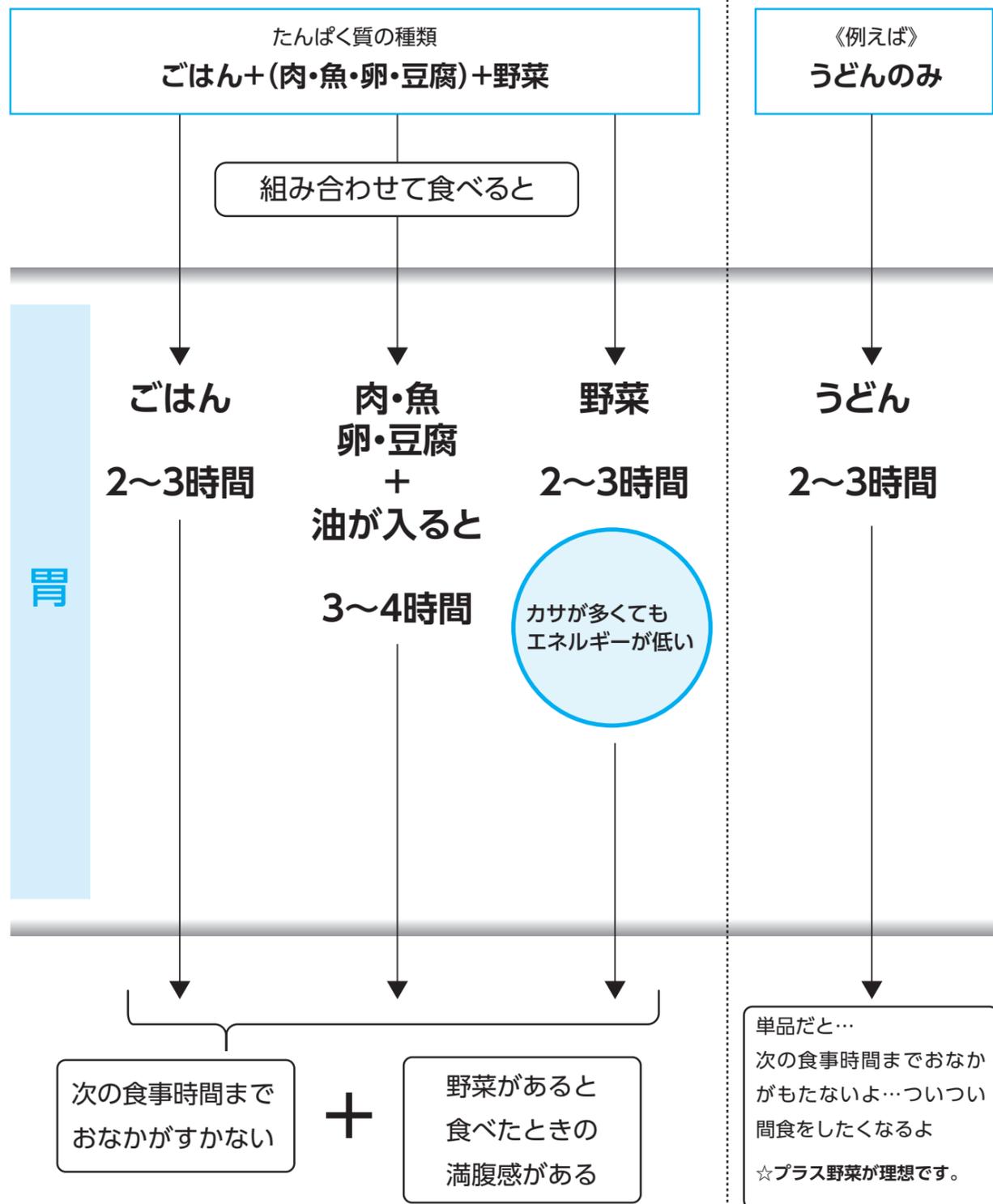


次の食事までおなかがすかない食べ方を考えてみましょう!



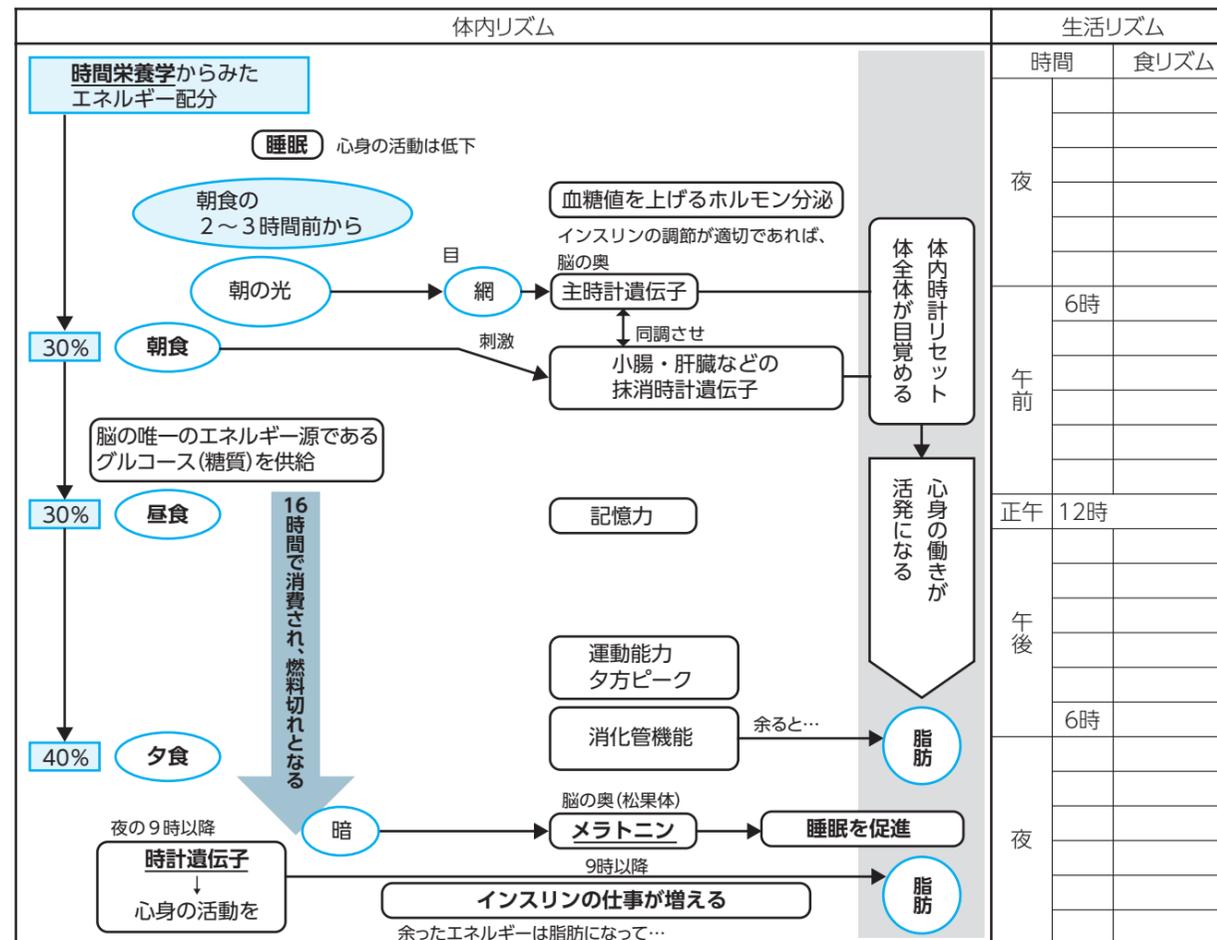
右ページのような生活リズムが健康なカラダづくりをするためには、一番いいリズムです。食生活も3食とることがヒトのカラダにとっては基本です。バランスのとれた食事と生活リズムを心がけることが重要です!!(ごはん+たんぱく質1品+野菜)

知って得する!!

体内リズムと生活リズム

体内リズムと生活リズムが正常に働くことで、生活習慣病の予防ができます。

12月になると飲み会や年末年始の休みもあるため、子どもや大人の生活リズムが崩れやすくなります。ご自分の生活リズムを振り返り、新しい年を家族みんな健康な年にしましょう!!



★**時間栄養学**とは、「なにを、どれだけ(食べるか)」に加えて、「いつ食べるか」を考慮した新しい栄養学です。ヒトの体は「生体リズム」という独自のリズムを持っています。このリズムはだいたい1日25時間の周期をもっているため、放っておくとヒトは徐々に夜更かしの体になっていきます。これを防ぐのが、**朝の光を浴びること、栄養バランスのとれた朝食をとること**。この二つの行動によってヒトの体は朝であることを認識し、リズムのズレを修正します。特に朝食は、正しい生活リズムのもとになるとともに昼の活動のエネルギー源として使われるため、夜に比べて脂肪として蓄えられることも少なくなります。朝食には、**炭水化物とタンパク質**が最適です!!

早寝早起き!!朝食はしっかりととりましょう!!
9時以降に食事をすると脂肪が蓄積されます。

※「**時計遺伝子**」は、生活リズムを整えるために必要な遺伝子で、「**メラトニン**」は、良質な睡眠のために必要なホルモンです。