



## 生活リズムを整えよう



2学期が始まりました。残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。休み明けは、朝起きられなくて、頭痛や腹痛、だるさ、イライラ、やる気が出ないなど心身ともに不調を感じたり、夏バテの影響がでて体調を崩す心配もあります。今月は、食事・睡眠を見直し、生活リズムを整えるところから始めましょう。



### サーカディアンリズムって何？

私たちは、サーカディアンリズムといって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や不規則な食生活などで狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわからない、夜なかなか寝付けないなど体に不調がでてきます。また、このサーカディアンリズムは25時間周期のため、私たちが生活している24時間より1時間長いのが特徴です。このリズムに合わせているとズルズルとリズムが崩れてしまいます。朝日を浴びること・朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、リズムが乱れるのを防ぐことができます。

朝・・・早起きして朝日を浴びる。朝食を食べて、寝ている間に下がった体温を上げる。

昼・・・日中は、活動的に過ごし、たくさんの光を浴びる。

夜・・・夜更かしせずに、早く寝る。寝る前はゲームやスマホをしない。

早寝・早起き・  
朝ごはん！



### 朝ごはんの役割

#### 1日の活動源となる

Breakfast (朝食) の語源は「断食を破る：break a fast」という意味です。眠っている間にも、体はエネルギーを消費しています。お腹ペコペコの体に、朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！

#### 体を目覚めさせる

朝ごはんを食べることによって体温が上がり、腸の働きも高まり、排便しやすくなります。規則正しく毎朝朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムを整え、体を目覚めさせます。

#### 脳のエネルギー補給

脳のエネルギーとなるのはブドウ糖ですが、ブドウ糖は体の中にあまり多く貯めておくことができません。毎日朝ごはんをしっかりと食べて、脳にもエネルギーを補給しましょう！

寝ている間に消化され、胃が空になると空腹感が起こります。胃は目覚めてから30分程遅れて動き出すので、その分時間を空けることで美味しく食べられるそうです。

