

大切なのは早寝・早起き・朝ごはん!

私たちの体には「朝起きる、夜眠る」「朝昼晩におなかがすく」といった体内時計のリズムが、遺伝子レベルに備わっています。これを「時計遺伝子」と言います。この時計遺伝子のリズムが崩れると、体にはさまざまな悪影響が出てきます。

どうも
体調がすぐれない

午前中、
やる気が出ない

▶ 朝食で体内時計をリセットすべし

- 体内時計は、地球の自転(24時間)より少し長い約25時間で一周します。
- この1時間の差をリセットするために、「朝の日差しと朝食」は必要不可欠なのです!



リセットしないと「夜更かし型」の体になり、体力低下や、疲労回復が遅れるよ。

朝食は起床後2時間以内に!
どうしても無理な人は、温かい飲み物などを飲んで、まずは胃腸慣らしから始めよう。



▶ 朝食で代謝を活性化すべし

- 体朝食を食べると体温が上がり代謝が活性化され、血流がよくなります。これで体を動かす準備ができます。

その上、脳の栄養「血糖」も補給できるから、朝からやる気スイッチONになれるんじゃない



朝食を食べる

どんな朝食がイイの?



炭水化物だけでなく、肉や卵などのたんぱく質や、サラダ等、バランス良くとることがリセット効果を高めます。

第1ステップ

朝食習慣がなかった人は…脳のエネルギー減となる糖質を多く含む主食を!



第2ステップ

たんぱく質源となる主菜や乳製品を1品追加



第3ステップ

ビタミン豊富な副菜や果物を追加!



主な参考文献: 香川靖雄著「食べる量が少ないのに太るのはなぜか」(幻冬舎新書/2015年)

ソニ健保
のお知らせ
●INFORMATION●

2022年「HAIJII 春号」を発行します!

健康情報誌「ハイジイ」は、健康保険に関する大切なお知らせもソニー健保の掲載しています。Web版はソニー健保ウェブサイト「マイページ」からご覧になれます。ぜひ、ご家族の皆さんにもご案内ください。



ソニー健保の
ウェブサイト