



# 栄養だより

2020.3発行 No.3



## 「体内時計をリセット！生活リズムを整えよう」

いよいよ3月、新しい年度が近づいてきました。4月からの新年度・新生活を気持ちよくスタートさせたい！ ですが…最近、朝なかなか起きられない、午前中に集中できない、そんな症状ありませんか？

ヒトの体には**体内時計**があり、**約25時間**といわれています。24時間より長い  
ため、ほうっておくと**夜更かしの生活リズム**になってしまいます。



★体内時計のリセットするには…

**朝の光（太陽）を浴び、朝食をバランス良く食べる。**

- ・体内時計の「視交叉上核」は外界の光刺激でリセット → 朝の太陽の光を浴びるのが効果的
- ・体内時計の「末梢時計」は食事刺激でリセット → 朝食を摂ることがとても大切

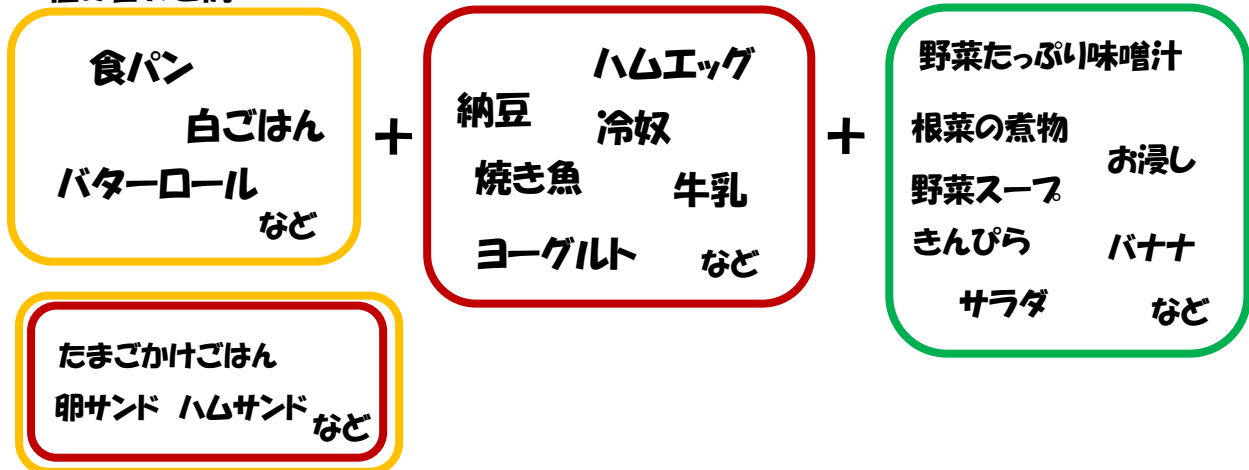


食事の用意が苦手な方にも **簡単おすすめ朝食メニュー**



「**炭水化物**（ごはん・パン・麺）+ **たんぱく質**（肉・魚・卵・大豆製品）+ **野菜**」を揃えましょう

### 組み合わせ例



からそれぞれ必ず1つ以上は食べるようにしましょう



次回発行予定は 2020年6月 です 栄養課