

まめなかな

時間栄養学のススメ
～朝ごはん朝の光で体内時計を整える～

新入園・新入学・新社会人など、新生活を始めた方も多いでしょう。新しい生活リズムには慣れてきましたか？1日を気持ちよくスタートし、健康に過ごすためには、朝に体内時計を整えることが鍵となります。

●「いつ食べるか」が大切。時間栄養学とは？

私たちの体には「体内時計」があり、睡眠、体温、エネルギー代謝、ホルモン分泌などの生理現象が1日を通して変動しています。その周期は約24.5時間で、毎日30分のズレをリセットする

必要があります。

体内時計には大きく分けて2つあります。

・脳の「主時計」…朝の太陽の光を浴びることでリセットされます。

・内臓などの「副時計」…朝食を摂ることでリセットされます。

体内時計がリセットされない不規則な生活が続くと、基礎代謝や免疫力が低下し、肥満や睡眠障害、糖尿病、がん、うつ病などのリスクが高まります。

体内時計を栄養学の視点から研究する学問は「時間栄養学」と呼ばれ、「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」も健康管理に重要だと分かってきました。

●「朝食」で体内時計をリセット

朝食でご飯やパンなどの炭水化物を摂ると、血糖値とともにインスリン（血糖値を下げる働きのあるホルモン）が上昇し、体内時計のリセットに役立ちます。肉・魚・卵・乳製品・大

豆製品に含まれるたんぱく質や、魚油に含まれるDHA・EPA、野菜や大豆製品のビタミンKもリセット効果があります。朝食を抜くと内臓の副時計がリセットされず夜のままの状態になり、午前中にぼんやりする原因になります。

●夕食と生活リズムのポイント

夜は心身の活動が低下する時間帯です。夕食で糖質や脂質を摂り過ぎると、エネルギーとして消費されず体に蓄積されやすいため、控えめに摂るのが理想的です。

休日はつい夜更かしや寝だめをしまいがちですが、体内時計を整えるためには、毎日決まった時間に起きることが大切です。朝の光を浴びて、しっかり朝食を摂る。この「朝型生活」を意識して健やかな毎日を送りましょう。

問 保健センター

☎0577-73-2948



そろそろ 終活

<その73> はじめませんか？

いくらで売れる？

春は新しいスタートを切る意味でも絶好の片付けシーズンです。今年こそは家の中をスッキリさせたいと思うなら、気候の良いこの時期から始めることをお勧めします。

さて、家の中を片付けるには、まずはモノを手放すことが必要になってきますが、その方法には大きく分けて、①捨てる ②譲る ③売の3つがあります。

この中で3つ目の「売る」ということについては、少し注意が必要です。というのもモノを手放したい意

思はあるのに、なかなか進まないという人の中には、売ることにごだわり過ぎている場合があるからです。

スムーズにモノを手放したいのであれば、売って利益を出すことにごだわりすぎるのはお勧めできません。「どの方法が一番高く売れるか」を考え、そこに時間を費やしている限り、片付けは一向に進みません。

特に注意したいのが、自分にとって高かったもの。しかし、実際に売るとなると希望する価格よりかなり低いことがほとんどで「この値段で売るくらいなら、もったいないから取っておく」となってしまうかねません。そうこうしているうちに、ほとんどのモノが手放せなくなる悪循環に陥ってしまいます。

モノは人の手に渡った瞬間に中古となり、価格は落ちてゆくものです。自分にとっては高額だったかも

しれませんが、他の人から見ればそれほどものではないということをご心得おきましょう。そして、できれば売することを考えるのはある程度モノの総量が減ってからにしましょう。

モノは減った状態ではじめて、どの方法で売るのがいいのかを考える余裕が生まれるものです。



相続・遺言など 終活に関するご相談

問 飛騨市終活支援センター

(飛騨市社会福祉協議会内)

☎0577-73-3214