

～あなたの体内時計はいま何時？～

私たちは24時間で1日が終わるように生活していますが、人間の体には「体内時計」というものがあります。この体内時計は、代謝・免疫・睡眠などのあらゆる活動を調整する機能があります。体内時計は、1日24時間ではなく、24.1～25時間で刻まれています。そのため、私たちが日々生活する中で、毎日体内時計をリセットする必要があります。

体内時計を正常に保つためには、規則正しい生活が大切です。



24時間



約25時間


体内時計が乱れると...

意欲低下など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経にも大きな影響を及ぼすことが分かっています。例えば、睡眠不足になると、食欲を抑えるホルモンの分泌は減少し、食欲を高めるホルモンの分泌を亢進するため、食欲を増大することがあります。



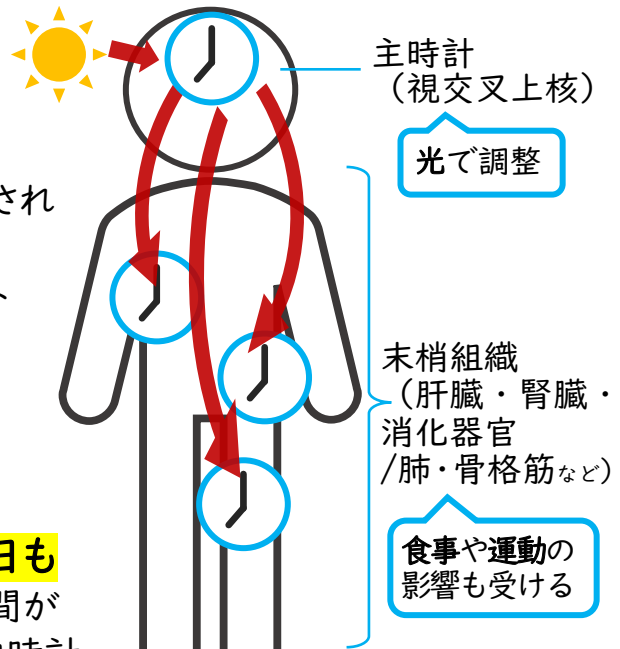
体内時計の仕組みと整え方

✓ 光


⌚  ・体内時計は、主時計（脳にある視交叉上核）という司令塔のようなものによって調整されています。

・**起床したら光を浴びることで、主時計がリセット**され体内時計が外界と同調します。

・逆に、就寝前の青色光の多い光（白色灯、PC、スマートフォンなど）は体内時計を遅らせるため、避けたほうがよいでしょう。

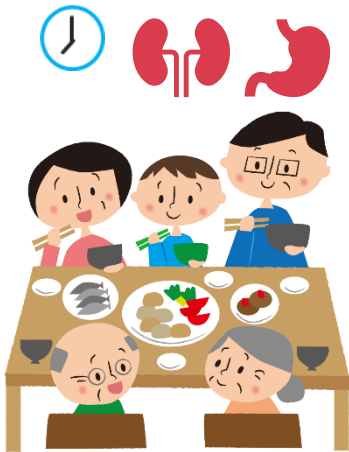


✓ 睡眠

⌚  ・**就寝時間と起床時間は休日も出勤日も同じ時間に**することが大切です。起床時間が

1時間以上ずれると、時差ボケのような状態に陥り、体内時計が狂ってしまいます。もし就寝時間が遅くなる場合は、起床時間はなるべく同じ時間にしましょう。必要な睡眠時間については個人差がありますが、睡眠不足は肥満や生活習慣病のリスクが高くなるため、適切な睡眠時間を確保することが大切です。

✓ 食事



・起床後1時間以内に朝食を食べましょう。食事は肝臓や腎臓、消化器官などの体内時計をリセットすることに強い影響を与えます。炭水化物に加えて、たんぱく質を含む卵や乳製品などバランスのよい朝食をとると、体内時計のリセットにより効果的になります。また、1日の始まりに脳や筋肉にエネルギーを供給することができます。

・夜は昼間よりも脂肪が蓄積しやすい時間帯です。副交感神経の働きや活動量の低下で代謝が落ち、夕食時間が遅くなるほど脂肪が蓄積しやすい状況になります。また、遅い時間の食事は代謝しきれずに翌日の朝になっても血糖値が高いまま(=空腹を感じにくい)になります。

・夕食が遅くなる場合、夕方におにぎりなど炭水化物を食べ、夕食時には主菜や副菜を中心に食べると夜間の血糖値上昇を抑えることができます。

朝食欠食、遅い時間の夕食は肥満リスクに影響します。体調管理に大きく関わることなので、日々工夫して過ごしていきたいですね。

✓ 運動



・運動すると、肺や筋肉などの体内時計リセットにはたらきます。朝に散歩やラジオ体操などリズムよく体を動かせる

ことを行うとよいでしょう。ただし、起床直後に激しい運動をするのはおすすめできません。

・身体的パフォーマンスが高くなる時間帯は、一般的に昼過ぎから夜にかけてです。質の高いトレーニングをするには、午後から夜の間に行うと良いと言えます。

しかし、寝る前に激しいトレーニングをすると、体内時計が遅れて睡眠に入りにくくなります。就寝 2~3 時間前までには運動を終えるか、遅い時間はヨガなどの軽い運動にすることを勧めます。



まとめ ~体内時計を整えるポイント~



朝

起きる時間を一定に

起きたら日光浴

朝食は起床後1時間以内

リズムよく体を動かす



昼

夕食が遅くなる時は夕方に炭水化物を食べて夜の主食を減らす

運動パフォーマンスが高い



夜

寝る時間を一定に

ブルーライトを避ける

就寝前は軽い運動にする