



午前中なんとなく不調な方へ 時間栄養学のお話

一日を健やかに過ごせる一番のポイントは、**生活リズム**にあります。
朝起きて活動し、夜は眠るという一定のリズムの中で、「いつ食べれば体に良いか」を考えましょう。

朝起きても朝食をとらないと2つある体内時計のうち、1つしか活動していないことになり、リズムの不協和音が起こります。

いつ食べれば体に良いか？

その1

起床2時間以内



朝起きて、直ぐ食べなくても大丈夫です。

その2

朝食の3時間以上あと



朝食は約3時間で消化され、消化された状態で昼食をとるとエネルギーが効率よく補給できます。

その3

起床から14時間以内



朝起きて光を浴びてから14~16時間後に体は眠る準備を始めます。

2種類の体内時計

体内時計の司令塔は目の奥(視交叉上核)にあり、「**中枢の時計**」と呼びます。これに対し肝臓や胃、小腸、筋肉など全身の器官に「**末梢の時計**」が存在します。

この2つの時計はオーケストラの指揮者と演奏者に例えられ、指揮者である中枢の時計が朝日を浴びて「朝がきたよ」と全身に働きかけ、朝食をとることによって、各演奏者である末梢の時計(各からだの器官)が活動を開始します。

このようにして、体内時計の1日のリズムが始まります。

■体内時計と朝食の関係

