



# 体調UPで人生をもっと豊かに



みなさんは体調について考えたことはありますか？不調を抱えながら過ごしているのが、当たり前になっていませんか？  
私たち保健師は体内時計を整えることで、“こんなにも体調が良くなる”ことを実感しました。



保健師 K：朝食を食パン食からご飯+卵、納豆に変えたら毎日お通じが！体重も1年で6キロ以上減り、定期的にひいていた風邪もひかなくなりました。食事は減らしてないのでノンストレスです。



保健師 S：出産後、どうしても出産前に戻らなかった体重。朝は量を増やしてしっかり食べるようにしたら、いつの間にか体重が戻っていました。朝食を意識して食べることで1日元気に過ごせます！

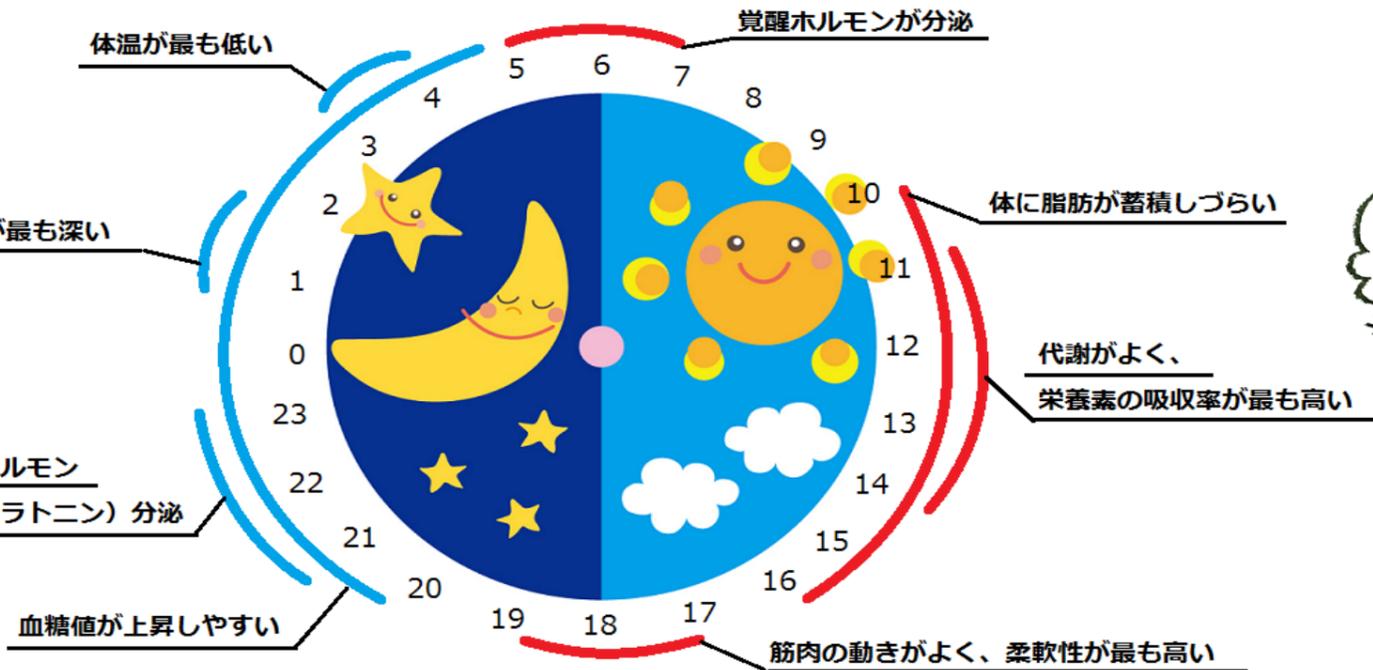
みなさんにも体調が今よりもっと良くなると味わって欲しい、そして毎日が充実し、人生をさらに豊かにして欲しい！  
そんな思いをここではそのHow toを紹介します。

## 体内時計ってなに？

人間の体には、時計のように1日のリズムを刻む時計遺伝子があり、それを「体内時計」と呼んでいます。体内時計は体内の代謝と深く関係しているため、生活リズムとうまくかみ合わないと、体調を崩しがちになります。

## 体内時計のリズムに合わせて生活すると？

研究により、カロリーや栄養素の使い方が時間帯によって違うことや、体内時計に合わせて「睡眠」「食事」「運動」をすると、病気のリスクが下がることがわかりました。



## 体内時計をリセットする時間帯

体内時計をしっかりリセットできると、1日を通して代謝のよい状態が続き、よいコンディションを保つことができます。



### 1 光を浴びる

起床したらすぐにカーテンを開け朝日を浴びたり、テレビやスマホを見て、目に光の刺激を入れます。



### 2 朝食を食べる

魚の缶詰、卵、納豆パックを常備して、朝はご飯と一緒に食べます。そうすることで体温が上昇し、代謝が高くなります。朝食を抜くと筋肉が減りやすくなり、基礎代謝が落ちてしまうので、太りやすくなります。





# 1 日の中で最も代謝のいい時間帯

代謝がよいので、しっかり食べてアクティブに働くと、体調がよくなり、脂肪が燃焼されやすくなります。

## 1 昼食はしっかりとる



昼間は代謝がよくしっかり食べても脂肪に変わりにくいので、栄養素の吸収もよいので、定食やおかず入りのお弁当など食品数の多い献立を選びます。



## 2 おやつとカフェインは 16 時まで



夕方以降は、食べたものが脂肪として蓄積されやすくなります。夕方以降のカフェインは体内時計を遅らせ、夜の入眠を妨げます。水、ほうじ茶、ハーブティーがおすすめです。



# 食べたものを明日のエネルギーに変える時間帯

夜遅い時間は、消化力が落ちて体脂肪も合成されやすくなります。早い時間に夕食を食べ終わると、栄養素がしっかり行き届き体の再生に使われるので、疲れがたまりにくくよい体調が保つことができます。

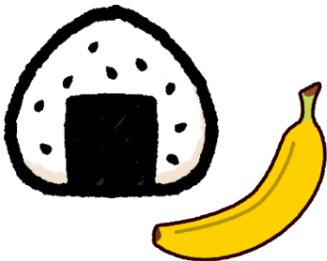
## 1 夕食は 20 時までに食べ終わる



夜は代謝が落ちるので体に脂肪がたまりやすくなり、時間が遅くなると、血糖値が上昇しやすくなります。肉や乳製品（チーズ・バター・生クリーム）を避け、魚や豆腐、野菜、海藻類を摂ります。



## 2 夕食が 20 時を過ぎる場合は、補食をとる



おにぎりやバナナを夕方に食べて、その分を夕食から引きます。20 時以降の食事では血糖値の上昇を緩やかにする野菜や海藻、キノコなどの食物繊維を多く摂ります。



## 3 アルコールは 21 時まで 20 時以降は糖質オフ



アルコール自体は食後の血糖値を上げませんが、糖質を含む飲料は血糖値を上げます。飲む時間が遅くなると血糖値が上昇しやすく、体脂肪も合成されやすいので 20 時過ぎたら糖質ゼロの蒸留酒（ウイスキー、焼酎など）に切り替え、適量を守りましょう。



「全部はムリ〜！」という方、  
① 朝⇒②夕⇒③昼の順で整えます。  
どんな人でもまず第 1 に朝を整えると  
ぐんぐんコンディションは上がりますよ。

「交代勤務やシフト勤務があってムリ〜！」  
という方、お近くの保健師にご相談ください♪

【引用元】体内時計を整える 1day スケジュール 著者：小島美和子  
2019 年 3 月 5 日 健康管理部 保健師

