

その不調、体内時計の乱れ?! かもしれません

最近、なんだか身体の調子が・・・。
年のせい? 運動不足?
食べ過ぎ?
病院に行くほどではないけれど・・・。

寝付きが悪くて、朝起きられない。
仕事中、集中力落ちたな～物忘れも気になる



体内時計とは・・・数十億年をかけて獲得した生命の仕組みで地球の自転にあわせて約24時間のリズムを刻んでいます。

長い年月を経て、地球の自転に合わせた**体内時計**を獲得できた生命体だけが今地球上に生存しているんです! ご存知でしたか?

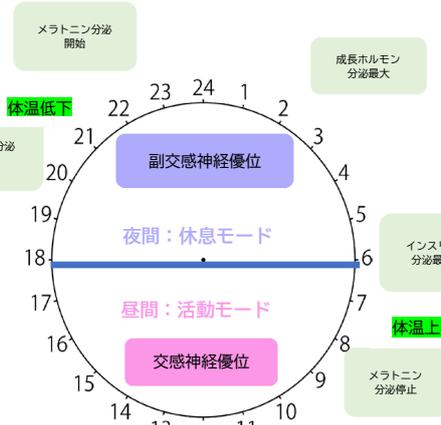
生命機能を維持するはたらきをもつ**ホルモン**も体内時計の影響を大きく受けています。



ホルモンが正常に分泌されると

心身が充実

- 健康的に痩せる
- 血糖値が安定
- 日中のパフォーマンスが上がる
- ぐっすり眠れる
- 代謝up
- 食事がおいしい
- 気分が良い



ホルモンが正常に分泌されないと短期・長期に心身の機能に悪影響をもたらす

- イライラ
- 不眠
- 動脈硬化
- 寿命短縮
- 老化
- だるさ
- 過食
- 脳梗塞・心筋梗塞
- 認知症
- 血圧上昇

では健康への近道は???

① 朝の光で親時計をリセット、起床後一時間以内の朝食で子時計をリセットすること

Point.

朝ご飯なら何でも良いわけではありません。炭水化物(ご飯)をしっかり食べる事が必須。「ご飯って糖質でしょ? 血糖値あがるし、太りそう。」心配ですよね、しかし実は炭水化物を食べて上がった血糖値を下げるインスリンこそが子時計をリセットさせてくれるのです。
親時計・・・体内時計の司令塔(自律神経・ホルモン・免疫系)
子時計・・・各臓器に存在(臓器を効率よく働かせる)



② 体内時計を持つ自然界の生き物(食品)を選ぶこと

Point.

体内時計を持たない食品では時計合わせできない! バターやマーガリン、人工甘味料など人工的に作られた食品は体内時計を持ちません。例えばブドウ糖ではリズム形成されますが人工甘味料ではリズム形成されません。逆に自然界の青魚の油は体脂肪を燃やし魚に含まれるビタミンDは筋肉を保ち代謝を維持して太りにくい環境にリセットしてくれます。

解決!! 疑問にお答えします。

Q: 16時間絶食ダイエットで朝は食べないんだけど?

絶食後の最初の食事は体内時計のリセット効果大! 代謝が落ちている夜間に絶食時間を作ります。3食食べるには16時間は長すぎます。絶食時間は12時間が理想。朝食抜きではなく早い夕食で絶食時間を長くしましょう。

Q: 朝食を食べると調子が狂うけど、食べたほうがいいの?

- 自然に目が覚めない
- 朝はお腹が空かない
- 朝食後に排便がない
- 朝は頭がさえない

1つでも✓が入ったらすでに時計がずれている可能性大!! 騙されたと思ってまずは1週間、朝食を食べてみましょう。お勧めは、すぐにエネルギーに変わる糖質(ご飯)と筋肉をしっかり増やすためにたんぱく質(卵や納豆、魚など)です。

Q: どうしても夕食はゆっくり、たくさん食べてしまう・・・

体内時計は食事量が多い方に傾きます
朝食・・・体内時計を前進させる。
夕食・・・体内時計を後退させる。

- ・夕食のドカ食いや飲酒→肝臓の時計を遅らせ夜型に拍車をかける。さらに晩酌するから主食を食べずにおつまみだけの夕食は、脂肪肝やメタボへの近道に・・・
- ・脂質の多い食事→体内時計を後退させる。
体内時計を後退させてしまうと、脳は起きていても体が起きず体調不良に。まずは夕食から見直して『朝型にチェンジ』で体調アップを目指しましょう

Q: シフト勤務だから時間通りに食べないんだけど?

3食が理想ですが、どうしても2食しかとれない場合

○朝食+早めの夕食

- ▲朝食+昼食・・・エネルギー不足の時間が長く、筋力・代謝が落ちやすい。
- ×昼食+夕食・・・体内時計が後退し、翌日の体調不良につながる。

