



竹の葉に あられ降るなり さらさらに 独りは寝ぬべき 心地こそせぬ ~和泉式部~

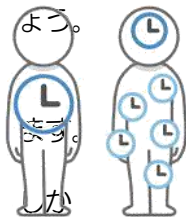
11 月に入りました。暦の上では 11/7 (木) は立冬。予報によると 11 月から一気に冷え込むようで、今年は例年より雪が多くなるそうです。極端な季節の変化に体調を崩されることのないよう、早めの冬支度をされますように。

さて、今回の社内報では、もっと元気になる食事の習慣についてまとめてみました。

食事の仕方を見直して、ベストな体調にしましょう！



午前中はボーッとして集中できない、疲れやすくやる気が出ない日が多い…。もしかすると「食事の仕方」に原因があるかもしれません。食事は毎日、3 度の生活習慣です。食事の習慣を見直して、毎日の生活と体調を良い方向に変えましょ



【体内時計がずれると元気が出ない！】

体内時計は、脳にあるメインの時計遺伝子と、各臓器のサブの時計遺伝子がそれぞれ独自に動かしてい

体内時計のタイミングがうまくかみ合っていると、朝から元気に生活でき、夜は自然に睡眠に入れます。

し、タイミングが合わないと「脳は朝で臓器は夜」ということになってしまいます。いわば慢性的な時差

ボケ

がずっと続いているようなものです。体内時計の乱れを放置すると、このストレスでさまざまな悪影響が

起こ

ります。同じ量の食事しか食べていなくても太りやすく肥満につながったり、不眠になりやすくなったり、またそのストレスから血糖値の上昇や免疫力の低下を招き、血管が老化するなど、生活習慣病の原因をつくり出してしまう。そのため、体内時計の乱れ、ズレは早めに調整しておくことが必要です。

【バラバラの体内時計は光と食事で調整！】

メインとサブの体内時計は放っておくとズれていくため、リセットする必要があります。その手段が「光と食事」です。脳の体内時計は「光」により、内臓の体内時計は「食事」によって調整されます。つまり、朝日を浴び、そして朝食を取ることで、1 日のスタートのタイミングを脳と内臓に伝えて体の調子を整えるのです。脳と内臓で体内時計の時間が一致すると、午前中から集中して活動でき、夜も自然に眠気を感じて就寝できます。



脳の体内時計を調整 …脳の体内時計の周期は約 25 時間。光の刺激を目の網膜から脳に取り入れることで 24 時間に調整。

臓器の体内時計を調整 …各臓器には独自の体内時計があり、食事の刺激でそれぞれの体内時計を同調させることで調整。

【体内時計を調整するポイント】

忙しい日常生活の中での理想的な生活習慣は難しいもの。次の体内時計調整のポイントに気を付けて、体を労わりましょ

- 1. 一日の活動スタートを光と朝食で全身に伝える！**
朝日を浴びて脳を目覚めさせ、朝食で内臓を起こします。おにぎりやパンなど糖質だけでなく、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を含む食品も一緒に取ることを意識しましょう。
- 2. 食事の量のバランスは朝4:昼3:夕3！**
夕食を食べ過ぎるとそれだけ体内時計が遅くなり、夜型になりやすくなります。理想の食事量のバランスは、朝食多め、昼食・夕食少なめの「朝4:昼3:夕3」です。
- 3. 断食時間をつくるために、夕食と朝食は 10 時間あけて！**
体が「これは朝食だ」と判断するのは、睡眠で何も口にしない「断食時間」後の朝食です。夕食と朝食の間で最低 10 時間の空白の断食時間がつくれるように、早めの夕食を心掛けましょ
- 4. 夕食は就寝の 2 時間前までに！**
朝食をおいしく食べるためにも、前日の夕食はできるだけ寝る 2 時間前までに取りましょ
空腹で眠れない場合は、温かいスープや牛乳をお勧めします。
- 5. 夕食が遅くなりそうときは、ご飯とおかずで分食を！**
夕食を早い時間に取れない場合は分食で対処ましょ。例えば 19 時までに職場でおにぎりなど炭水化物などの主食を食べ、帰宅後に肉や野菜のおかずを食べます。夕食の総量は同じにして食べ過ぎには注意ましょ。



☆同じ食事でも、いつ食べるか、どう食べるかによって、食生活のクオリティは変わってきます。体内時計を考えた食

生活を送ることで、日々の体調を整えたり、メタボリックシンドロームの予防につながるなど、さまざまな利点が得られます。上記のポイントを参考に、時間を意識した食生活を心掛け、健康的な生活を送りましょう。（社会保険研究所
コラム参照）

編集後記

いつもこの欄では、その月々の記念日を紹介していますが、特に11月の11日は、いろんな記念日が重なっているので、その一部を紹介したいと思います。まずは数字で書いた時に縦棒が4本並



様子から、「ポッキー&プリッツの日」「もやしの日」「煙突の日」「きりたんぽの日」。

そのほかに漢字で表記した時の十一十一の様子から、「鮭の日」、プラス・マイナスに見立てて「電池の日」

「磁気の日」、11人対11人なので「サッカーの日」等等。まだまだ考えられそうですね。