

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

体内時計を毎日リセット!

私たち人間には、1日周期でリズムを刻む『体内時計』が備わっています。人の体内時計の中心は「脳」の視床下部にあり、「全身の臓器」にも体内時計が存在して、体温、血圧、睡眠、ホルモンなどの生体リズムを調整しています。



体内時計には個人差がありますが、約 24.5 時間周期です。1日は 24 時間なので、このズレを戻す為には、毎日「体内時計をリセットする」必要があるのです。

体内時計が乱れると、疲労感や倦怠感、食欲低下、集中力低下、肥満、生活習慣病、自律神経失調症、睡眠障害、うつ病などになりやすいと言われています。

体内時計をリセットする 2 つの行動

朝日を浴びる 光が網膜を通じて、視床下部に届き、脳が目覚める!

- 光の刺激でセロトニンが分泌され、16 時間前後に良質な睡眠を促すメラトニン（セロトニンが材料）が分泌されます。



朝食を食べる 食事によってインスリンが分泌され、各臓器が目覚める!



- 炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖です。
- たんぱく質に含まれるアミノ酸のトリプトファンはセロトニンやメラトニンの材料になります。
- 胃腸が動き始めると、体温も上昇します。体も活動モードに。



★上記2つのリセット行動の時間差は短い方がよいです★

現代の日本では、いつでも見ることのできるテレビ・パソコン・スマートフォン、店の 24 時間営業などにより、大人も子どもも夜型生活が懸念されています。

また、年齢を重ねるとメラトニンの分泌量も減ってしまう為、適度な運動でメラトニンの分泌を促し、規則正しい生活を心がけましょう。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539