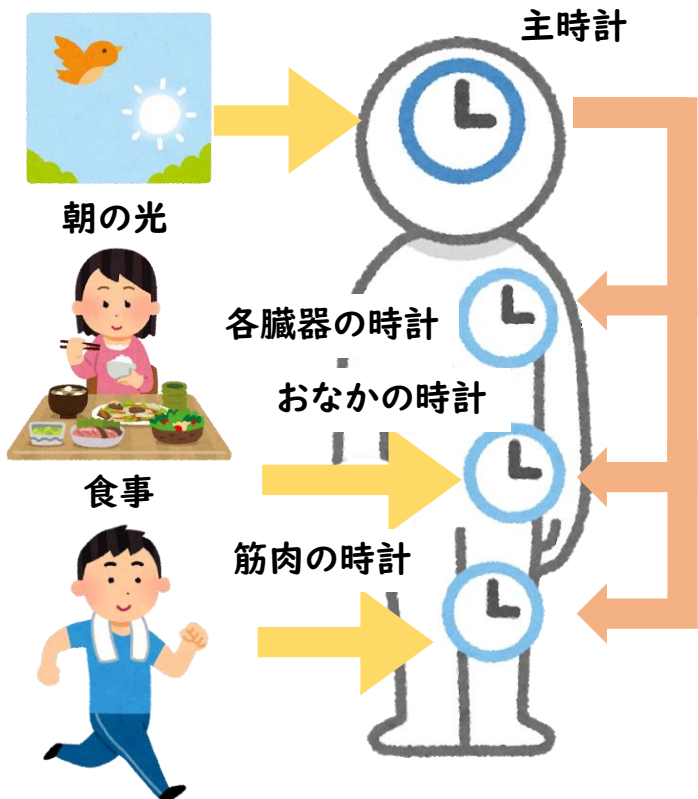




まずは体内時計の時刻を合わせる

体内時計のリズムと、実際の昼夜のリズムを合わせることが太りにくい体になる第一歩です。



わたしたちの体には「体内時計」のしくみがあります。この時計は通常、起床時に朝日を浴びることでリセットされます。昼夜のサイクルと体内時計がぴったり合うと、体調良く過ごすことができます。ところが、夜ふかしなどで朝の光を浴びない生活が続くと、体内時計が乱れて時差ボケのような状態になり、心身に影響が及んだり、肥満や糖尿病などの原因にもなったりすることが分かってきました。主時計は朝、光の刺激が目に入ることによってリセットされ、さらに食事・運動などの刺激で末梢時計がリセットされます。時間栄養学の研究から、この体内時計のリズムが整うことで太りにくい体になることが分かってきました。



朝食でおなかの時計を起こす

毎日決まった時刻に朝食をとることで、おなかの時計がリセットされ、活動的な1日がスタートします。

末梢時計のうち、胃などの消化管にある「おなかの時計」は、毎日同じ時刻に朝食をとることでリセットされます。朝食をしっかり決まった時間に食べましょう!!



朝食を抜いてしまう1番の理由は「食欲がないから」ということが多くの調査で分かってきています。まずは、決まった時間にコップ1杯の水や温かい牛乳などを飲む事から始めてみましょう。徐々に胃のウォーミングUPをしましょう。

