

# 食から健康長寿を考える



## 「からだのリズムに合わせて食事を摂りましょう」

ヒトの体内時計は24時間半周期。

1日24時間とのずれが生じます。

毎日リセットが必要！！  
身体の中の時計を毎日調整しましょう

### 脳時計

朝日を浴びること



この間を1時間以内  
にすると効果的

### 腹(胃腸肝)時計

栄養バランス  
のよい食事を  
摂ること



## 筋肉をつくる！ たんぱく質の摂りかた

3食、均等に  
摂ることが大事！

特に、朝夕の  
摂取が筋肉が大き  
くなりやすい。

夕食だけに食事が  
偏ると筋肉合成が  
25%低下します。

良質なたんぱく質とされ  
る「肉・魚・大豆製品・乳  
製品」をまんべんなく摂る  
ことで8つの必須アミノ酸  
が有効活用されます。

筋肉や骨格をつくるために必要な

成長ホルモンを出すために

①運動後30分以内  
にたんぱく質を摂取  
すると効果的(30%  
多く合成できる)

②22時～3時の睡眠  
をしっかりすると筋肉  
の合成が活発に！！

### 体内時計を狂わせないための

### 生活上の工夫10か条

- 朝の光を浴びる。夜の光(スマホ・パソコン)は夜型を助長するのでやめる
- 朝食をしっかり摂り、末梢時計に朝を迎える
- 休日も起床時間を守り、平日と2時間以上ずれないようにする。
- カフェインを含むお茶やコーヒーは就寝4時間前まで
- 朝～夕までの運動は推奨するが、夜遅い運動は、夜型化と入眠障害になりやすいので控える
- 昼寝をするなら午後3時まで。長くて30分以内が望ましい
- 明るすぎる寝室よりは、影響が弱い赤色系電球の活用を
- 寝酒は深い眠りを得られにくくする
- 食事はできるだけ、就寝2時間前までに済ませる
- 夕食が遅くなる時は、18時頃に分食(主食)を摂り、夜遅い食事を低カロリーに。

### イベントのご案内！

### 「食べる」を

### ウォッチング！



場所 パレット柏  
多目的スペースA

日時 7月30日(月)  
15:30～17:00

申込みは不要。どなたでも  
参加できます  
クイズコーナー、無料の食  
品のおみやげあり！

### 問合せ先

東葛北部栄養ケアステーション

代表 中村信子

☎090-8000-6015

Mail ezk05307@gmail.com