



Smart News

スマニュース

体内時計とは？



「体内時計」とは、多くの生物に備わっている約24時間周期の生体リズムのことです。人の体内時計は24時間より少し長く、このずれを毎日リセットする必要があります。

朝のリセットが重要!

方法

◆起床時に太陽光を浴びる



◆起床から2時間以内に朝食を食べる

◆絶食時間をつくる

夕食から朝食まで10時間あけると良いと言われている



OX
クイズ

朝食はおにぎりを食べていれば大丈夫?

① ○ ② ×

答えは
次ページの右下



体内時計を整えるポイント

朝

- 朝食を必ず食べるようにする
- 休日の起床時刻のずれは2時間までにする
- 軽いウォーキングなどで身体を動かす



昼



- 食べ物が脂肪に変わる働きが鈍くなる
15時ごろまでに間食を済ませる
- 90分に1度は休憩する

夜

- 就寝の2時間前までに夕食を済ませる
- 入浴時は湯船につかる
- 就寝前にテレビやスマホは見ない



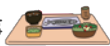
▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!