



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

新生活や新年度のスタートが多いこの時期。この時期は日によって寒暖差が大きく、気温・環境の変化に順応できずに、**体内時計**が乱れている方が多いです。**体内時計**の乱れは、体に不調をきたす一因となるため、日々意識して正常に保つことが重要です。今月は体調管理の基本である**体内時計**の整え方をご紹介します。

そもそも体内時計って？



ひとの体には、約1日周期でホルモンの分泌や自律神経の働きなどを調整する機能があり、このリズムをコントロールするための仕組みを**体内時計**といいます。しかし、ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長めであるため、毎日リセットしてずれを修正する必要があります。

体内時計の種類 ～中枢時計と末梢時計～

ヒトの体には、体内時計には大きく分けて、「**中枢時計**」と「**末梢時計**」の二種類が存在するといわれています。

中枢時計

脳の中心部にある視床下部に存在します。脳と末梢時計の時刻を合わせる働きがあり、目から入る光によりリセットされます。

末梢時計

肝臓・腎臓・筋肉などの末梢組織に存在します。ホルモン分泌のリズムなどを制御する働きがあり、朝食や運動によりリセットされます。



体内時計が乱れるとどうなるの？ 整えるための過ごし方は？

体内時計が乱れると、時差ボケのような状態になります。また、放置するとホルモンの分泌や自律神経の乱れが生じて、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病のリスクが高まり、認知機能にも影響を及ぼすことが分かっています。

体内時計を正常に保つためには、「食事」「運動」「睡眠」で身体のリズムを整えることが大切です。体内時計を整える1日の過ごし方の例について、以下で確認してみましょう。

朝	① 決まった時間に起床する ② 朝日を浴びて体内時計をリセットする ③ 朝食を摂る	
昼	④ 18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目安に体を動かす ⑤ 昼寝をする場合は15時までに行き、20分程度に留める	
夕	⑥ 就寝前4時間はカフェインを含む飲み物を摂らない ⑦ 就寝の2時間前までに夕食を摂る	
夜	⑧ 就寝1～2時間前にお風呂に入る ⑨ 夜更かしは避け、早寝早起きの習慣を付ける	

朝食は起床後2時間以内に摂り、食事を抜くことは避けましょう。体内時計をリセットする働きのある炭水化物(糖質)や筋肉量の維持・増加が期待できる、良質なたんぱく質を含んだ食事がおすすめです。

体内時計をリセットするためには、前日の夕食から翌日の朝食まで何も口にしない時間、すなわち絶食時間を設け、メリハリのある食生活を送ることも重要です。理想として、夕食は朝食から12時間以内に摂ることを心掛けましょう。

食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

