

号外編

Let's 食育

朝ごはんだけで体内時計をリセット！

～家庭における食育の推進～

食育推進キャラクター
でこん丸



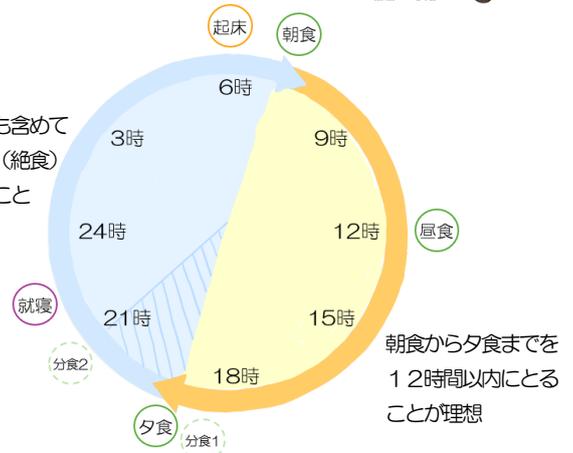
体内時計を考えた食生活

体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の第一歩です。
体内時計は、24時間よりも少し長い周期で動いています。

【起床：6時 就寝：23時の場合】

- ・朝食が7時頃るとき → 夕食は19時頃が理想
- ・仕事や塾などで夕食が遅くなる場合は“分食”で対応
分食① 19時頃に主食をとる
分食② 帰宅後に、主菜・副菜をとる
- ・寝る前2時間は食べ物を口にしない

理想は寝ている時間も含めて何も口にしない時間（絶食）が12時間程度あること



体内時計をリセット！

体内時計には、大きく分けると2つがあります。

「**中枢時計**」脳の視床下部にある

「**抹消時計**」肝臓、腎臓、灰などの臓器や筋肉などにある



1日をリセットする手段

中枢時計：朝起きて、目から朝の光を入れることで脳が目覚め、睡眠やホルモン調節、体温調節などのリズムをつくります。

抹消時計：朝食を食べることで臓器を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。

体内時計を上手に調整するポイント

①朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかりとるとともに、太陽光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。
できるだけ決まった時間に起きて、1～2時間以内に朝食を食べることが理想です。

②夜食は控え、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。

夕方に軽く食べておくなどの工夫をし、遅い時間の夕食は、消化への負担が少ないものを選びましょう。

③平日と休日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と休日で起床時間や就寝時間が大きく（2時間以上）ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

あさごはんをたべよう。



第四次かごしま食育推進計画の目標

朝食を食べない人の割合の減少	20～30歳代男性	(現状) 22.5%	→ (目標) 15%以下
	20～30歳代女性	(現状) 15.3%	→ (目標) 10%以下

