

子どもだけじゃなかった！働き盛りもシニア世代も身につけよう

体内時計を整えよう！ 早寝・早起き・朝ごはん

社会生活の時計は1日24時間ですが、睡眠や体温などのリズムを刻む体内時計は1日約25時間。この1時間のずれをリセットするためには、早寝・早起き・朝ごはんを習慣にすることが必要です。

社会生活の時計と体内時計がリセットできない状態が続くと、高血圧や糖尿病などのリスクが高まるほか、不眠や不安が強くなるなどの体調不良につながります。

早寝・早起き オススメなわけ！

睡眠ホルモンは
午後9時すぎから分泌
され、午前2時がピーク
となります



「朝だ！ よく寝れたなー」
「おはよう！」

早く眠る
(夜更かしをしない)



夜暗くなると睡眠ホルモンが分泌され、自然な眠気を誘います。また、細胞の新陳代謝を促したり、疲れをとってくれます。

早く起きる



朝、光を浴びることで体内時計のずれがリセットされ、体が活動に適した状態に整います。

朝ごはん

知らなきゃ損！

朝ごはんパワー

体温をあげる

心身ともに覚醒モードに切り替えることができ、午前から元気に活動できます。

脳にエネルギーを補給

脳は眠っている間もエネルギーを使うため、朝にはエネルギー切れに。朝ごはんを食べると脳が働き、午前中から集中できます。

特にオススメは…

「ごはん」



ごはんは脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖になります。ごはんは粒状なので、ゆっくりと消化吸収されるため、長時間脳のエネルギーを維持できます。



肥満や生活習慣病の予防にも効果大！