



時間栄養学

～体内時計のリセットできていますか？～



新緑の青葉がすがすがしく感じられ、新茶の爽やかな香りを楽しめる時期となりました。

新しい環境にようやく慣れた頃に迎える大型連休は、過ごし方によっては生活リズムが乱れ、心身の不良をきたしやすい時期かもしれません。より体調管理に努めたいものですね。

自分の身体と向き合い、できるだけ規則正しい生活を心がけることは、これからの自分の体調を整えることにもつながります。

では、生活リズムを整えるために、どんなことができるのかを考えていきましょう！

正しい生活リズムにすることの効果は？

体内リズムに影響をうけるもの

- ・睡眠や覚醒のリズム
- ・体温や血圧の変化
- ・ホルモンの分泌
- ・エネルギーの吸収と代謝



- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病のリスクを下げる
- ・筋肉の効果的な維持・増強
- ・メンタルの安定

日内リズム(サーカディアンリズム)とは？

日内リズム(概日リズム・サーカディアンリズム)・・・約 25 時間の周期

人の体内時計は、24 時間よりも15～45分程度長いことが知られています。
(※個人差あり)

体内時計には、
脳内にある**中枢時計(親時計)**とお腹にある**抹消時計(子時計)**があります。

毎日遅れを取り戻すために**リセット**が必要です。

親時計・・・**太陽の光**によってリセット



子時計・・・**朝食**によってリセット



約 24 時間の周期 になります

● 睡眠

睡眠は、健康を保つ上でとても大切です。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、注意力・判断力の低下、頭痛や心身の不調など様々な面で影響を及ぼします。

睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病などの発症リスク上昇や症状の悪化に影響し、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。

うつ病などの精神疾患においても、睡眠不足が、うつ病の再発リスクを高めることが知られているとともに、睡眠の問題自体が精神障害の発症リスクを高めるという報告もあります。

日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことがとても大切です。



○ 睡眠の推奨事項 ○

	高齢者	成人
適切な睡眠時間の目安	長い床上時間が健康リスクとなるため、 <u>床上時間が8時間以上にならないことを目標</u> に必要な睡眠時間を確保	個人差があるが、 <u>6時間以上を目安</u> とし必要な睡眠時間を確保
注意点	長い昼寝が夜間の良眠を妨げるため、 <u>日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす</u>	睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

● 運動

座りっぱなしを避け、今より少しでも身体を動かす機会を増やすことが基本です。

立位困難な方も、じっとしている時間が長すぎないように、少しでも身体を動かしましょう。

実際に取り組む際は、個人差(健康状態、体力レベルや身体機能等)を踏まえ、強度や量を調整し可能なものから取り組むことが大切です。



○ 身体活動・運動の推奨事項 ○

	高齢者	成人
身体活動	歩行又はそれと同等以上の身体活動を <u>1日40分以上(1日約6,000歩以上)</u>	歩行又はそれと同等以上の身体活動を <u>1日60分以上(1日約8,000歩以上)</u>
運動	<u>有酸素運動・筋力トレーニング・柔軟運動</u> <u>バランス運動・柔軟運動など</u> 多要素な運動を <u>週3日以上</u>	<u>息が弾み汗をかく程度以上の運動を</u> <u>週60分以上</u>

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023



● 食事

基本は**1日3食**、量は**3食均等**を目指しましょう！

～効率的に栄養を摂りたいあなたへ～
どんな食品や栄養素を**いつ**食べるのがよいの？

食品・栄養素	 朝食 起床後 1 時間以内 (朝9時まで)		 夕食 朝食後12時間以内に (就寝2～3時間前までに)	
	栄養成分	作用	栄養成分	作用
納豆 	タンパク質	筋肉増強	ナットウキナーゼ イソフラボン L-セリン	血栓予防 骨粗鬆症予防 睡眠の質改善
乳製品	タンパク質	筋肉増強	カルシウム	骨粗鬆症予防
乳製品 卵 大豆製品 バナナ	トリプトファン	睡眠の質改善		
 トマト	リコピン カリウム	抗酸化 血圧	GABA	血圧 睡眠の質改善
緑茶 (タ:低カフェイン)	カフェイン	体内時計を朝型に 抗肥満	カテキン テアニン	血糖値降下 睡眠の質改善
コーヒー	カフェイン	体内時計を朝型に 抗肥満		
菊芋、ゴボウ	イヌリン	便秘改善 高血糖予防		
ゴマ	セサミン	総コレステロール 低下		
 魚油	DHA、EPA	脂肪肝軽減 体内時計を朝型に		

参考文献: 食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門 講談社 著者 柴田重信
65歳からの知っておきたい時間栄養学 家の光協会 監修 柴田重信

体内時計をリセットするために、まずは**朝食**をとりましょう！

朝食では、炭水化物(食物繊維も含まれる)が多く含まれる**ご飯**がおすすめです。

おかずは、たんぱく質(トリプトファン)が多く含まれる**大豆製品**や**卵**、**魚**がおすすめです。

時間がなくて食べられない方は**乳製品**を追加してたんぱく質を摂取しましょう！



もりクリニック
腎臓内科 内科

