

【依頼元】 info@ryouseikai.jp  
医療法人良整会よしのぶクリニック

【発行元】 info@kg-sport.com  
株式会社K A G O食スポーツ

## 体内時計をリセットしよう！

私たちの体の中には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、例えば体温やホルモン分泌など、身体に備わった基本的な機能は1日単位で調整されています。夜更かし、寝る前のブルーライト、バラバラの食事時間、偏食など、生活習慣の乱れから体内時計が乱れてしまうと、身体の不調を招いてしまいます。連休明けで乱れがちな体内時計をリセットして体調を整えましょう！



同じ時間に起きて寝る。がベストですが、忙しい毎日で難しい時、節約できる時間はないか？休日に回せないか？を考えて食事はテイクアウトや外食を活用して家事時間を節約するのもいいでしょう。選び方を意識して！

## 今月のレシピ

朝からしっかり

### パワーサラダサンド

材料(2人分)

ゆで卵	1個
ミックスビーンズ	30G
サラダチキン	1/2枚
きゅうり	1/3本
さつまいも(蒸)	1/2本
アボカド	1/4個
ヨーグルト	大さじ1.5
マヨネーズ	大さじ1.5
マスタード	小さじ1
食パン	6枚切り2枚
バター	お好み

作り方

- 1 全ての材料をコロコロにカットする
- 2 ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、マスタードを入れて味が均一になるように混ぜる
- 3 2に1を入れてよく混ぜ合わせる
- 4 サツマイモやアボカド等やわらかい食材は軽くつぶすようにして混ぜる  
(サンドしたときにぼろぼろ崩れにくい)
- 5 食パンを軽くトーストしてお好みでバターを塗る
- 7 4を適量のせてサンドし、軽く圧をかけて押さえる

サラダの中にタンパク質(卵、豆、チキン)と炭水化物(さつまいも)が入っているので1品で栄養価が高いメニュー！マヨネーズの一部をヨーグルトにすることでヘルシー&さわやかで朝でも食べやすいです★

### ☐ 太陽の光を浴びる

太陽の光は体内時計をリセット！  
カーテンを開けてたっぷり浴びましょう



### ☐ 朝食を食べる

脳にある主(親)時計と個別に動く副(子)時計があり、朝食は臓器にある副時計を動かします。

主時計と副時計の時差ボケができないように、

**起きてから1時間以内に食べましょう**

#### 体内時計のスイッチを入れる 朝食のポイント



- ①  
時計遺伝子を動かす  
「炭水化物」  
(例) ご飯、パン

- ②  
活動モードをオンにする  
セロトニンの材料  
「たんぱく質」  
(例) 魚、ベーコン、卵



### ☐ 夜遅い時間の食事は避ける OR 分食

夜遅い時間の食事は体内時計を狂わせる原因に・・・  
どうしても遅くなる場合はカロリーの高い穀類を夕方  
に、帰宅後は軽いおかずや野菜などに分食を。

### ☐ 平日休日関係なく同じ時間に就寝

平日と休日で全く違う睡眠パターンの生活をするとき差ボケが起きてしまいがち。特に疲れているとき程、できるだ毛同じ時間に寝て日中は活動的に過ごしましょう。

**生活リズムが体内時計を回している！**

生活が乱れやすい時ほど、体内時計を意識してみましよう。