

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

体内時計を整えよう

「朝起きるのがつらい」「寝つきがわるい」という悩みはありませんか？「なんとなく不調」の原因は体内時計の乱れかもしれません。体内時計研究の歴史は古く、1700年代にフランスの天文学者が、植物のミモザは太陽光がなくても昼夜のリズムに合わせて葉を開閉させる現象を発見したことが始まりと言われています。2017年には、体内時計をコントロールする時計遺伝子の発見がノーベル生理学・医学賞を受賞し話題となりました。

01 体内時計とは

体内時計とは、生体リズムを調整しているメカニズムの1つです。朝になると目が覚め、夜になると眠くなる基本的パターンは体内時計の働きによるもので、体温やホルモン分泌、自律神経の働きなど全身の機能を調整しています。

地球上のあらゆる生物は、地球の自転がもたらす24時間周期に同調して生きていくために体内時計を進化的に獲得してきたと言われていますが、人間の体内時計は24時間周期よりも長く、後ろ倒しになりやすいという特徴があります。「朝いつもより30分早く起きる」よりも「夜いつもより30分遅く寝る」ほうが簡単に感じませんか？私たち人間は夜更かしが得意です。

体内時計が乱れると、生活習慣病や精神的な不調など、様々な健康問題が引き起こされる可能性があります。体調がよい状態で毎日を過ごすためには、少しずつずれてしまう体内時計を毎日リセットすることが大切です。

02 体内時計リセットのポイント

体内時計リセットのポイントは、脳にある中枢時計と全身組織にある末梢時計を同時にリセットさせることです。

① 朝の光を浴びる

目から明るい光の刺激が入ることで、脳にある中枢時計がリセットされます。

② 朝食を食べる

朝食を食べることで内臓が動き出し、全身組織にある末梢時計がリセットされます。ごはんやパンなどの炭水化物と卵や納豆などのタンパク質の組み合わせは、体内時計リセット効果が高くおすすめです。

また、「朝の光」と「朝食」2つの刺激の時間が空いてしまうと、中枢時計と末梢時計がばらばらに動き始めてしまいます。起床後できるだけ時間を空けずに朝食を食べることもポイントです。

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。体内時計を整えて暑い夏を元気に過ごしましょう。

(保健師：高橋)



管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 121kcal

たんぱく質.....6.2g 炭水化物.....4.8g
脂質.....8.9g 塩分.....1.3g

夏に備えて疲労回復

ピーマンとベーコンのさっぱりお酢炒め

主食

主菜

副菜

梅雨の時期、蒸し暑い日が多くなりますが、身体が暑さに慣れておらず、疲れ・だるさを感じやすくなります。体内時計を整えるためには食事も大切です。夏本番を迎える前に、お酢のさっぱりとした味付けで夏バテ予防も期待できる一品をご紹介します。ピーマンの旬は6～9月頃です。疲労回復に効果的な「ビタミンC」「ビタミンE」「βカロテン」を多く含みます。「ビタミンE」「βカロテン」は油と一緒に摂取することで吸収率が上がります。

材料(2人分)

- ピーマン.....4個(約100g)
- ベーコン.....70g
- しょうが.....20g
- サラダ油.....小さじ1

調味料

- 穀物酢.....大さじ1.5
- 醤油.....小さじ1

作り方

- ① しょうがは皮をむき、ピーマンはヘタとわたを取り除く。
- ② しょうがは千切り、ピーマン、ベーコンは細切りにする。
- ③ サラダ油としょうがをフライパンに入れ、弱火で炒める。
- ④ しょうがの香りが立ってきたら強火にし、ピーマン、ベーコンを加え、炒める。
- ⑤ 【調味料】を加え、汁気がなくなるまで炒める。

※ピーマンは皮にツヤがあり、ヘタの色が鮮やかなものを選びましょう。繊維に沿って切ることでしゃきしゃきとした食感が残ります。