

原因を知り  
対策しましょう！

## 体内時計が乱れるとどうなるの？

4月から新しい生活がスタートする方も多いのではないのでしょうか？季節や環境の変化に順応できず体内時計が乱れると、身体の不調が起こることがあります。今回は、体調管理の基本である体内時計の整え方を紹介します。

### 体内時計とは？

ヒトには約1日周期で**ホルモン分泌**や**自律神経の働き**などを調整する機能があります。このリズムをコントロールする仕組みを**体内時計**といいます。しかし、ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長めであるため、毎日リセットしてずれを修正する必要があります。

### 「中枢時計」と「末梢時計」の働き

体内時計には中枢時計（ちゅうすうどけい）と末梢時計（まっしょうどけい）があります。

<b>中枢時計</b> (ちゅうすうどけい)	脳の中心部にある視床下部に存在し、脳と末梢時計の時刻を合わせる役割をします。 <b>目から入る光</b> によりリセットされます。
<b>末梢時計</b> (まっしょうどけい)	肝臓・腎臓・筋肉などの末梢組織に存在し、ホルモン分泌などのリズムを制御しています。 <b>朝食や運動</b> によりリセットされます。

### 身近に潜む体内時計の乱れ「ソーシャル・ジェットラグ」

平日と休日の就寝・起床リズムのずれを**ソーシャル・ジェットラグ**といいます。ソーシャル・ジェットラグは肥満のリスクを高め、休日明けに体調が優れず憂うつな気持ちを引き起こしてしまいます。そのため休日の寝だめは控え、平日と同じ時間に就寝・起床することが重要です。

参考文献：公益財団法人長寿科学振興財団,高齢者の時間栄養学/大塚製薬,ソーシャル・ジェットラグの身体への影響

## 体内時計を整えよう

体内時計が乱れると、時差ボケのような状態になります。

### 体内時計の乱れを放置すると…

ホルモンの分泌や自律神経の乱れが生じて**肥満**や**メタボリックシンドローム**、**糖尿病**のリスクが高まり、認知機能にも影響することが分かっています。



### 体内時計を整える1日の過ごし方

「食事」「運動」「睡眠」で身体のリズムを整え、体内時計を正常に動かしましょう！

<b>朝</b>	① <b>決まった時間</b> に起床する ② <b>朝日を浴びて</b> 体内時計をリセットする ③ 朝食を摂る	
<b>昼</b>	④ 18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目安に体を動かす ⑤ 昼寝をする場合は、15時までで20分程度する	
<b>夕</b>	⑥ カフェインを含む飲み物は就寝4時間前までに止める ⑦ <b>就寝の2時間前までに夕食</b> を摂る	
<b>夜</b>	⑧ 就寝1～2時間前にお風呂に入る ⑨ <b>夜更かしは避け</b> 、早寝早起きの習慣を付ける	

参考文献：大塚製薬,体内リズムが乱れたことによる影響/  
武田製薬工業株式会社,体内時計を整える12か条/厚生労働省,アクティブガイド

## 認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



体内時計を整えるための食事のポイントはありますか？

体内時計を整えるためには「いつ」「何を」食べるのが重要です。今回は体内時計をリセットする食事のポイントについて紹介します。



管理栄養士

### 朝食をしっかり摂り、体内時計をリセット

朝食は、**起床後2時間以内**に摂り、**欠食**は避けましょう。体内時計をリセットする働きのある**炭水化物(糖質)**や筋肉量維持・増加が期待できる**良質なたんぱく質**を含んだ食事がおすすめです。

### ◎ 体内時計をリセットするための理想的な朝食の献立例



主食：白ごはん  
主菜：焼き魚  
副菜：お浸し、みそ汁

### 絶食時間を設ける

体内時計を整えるには、何も口にしない時間(絶食時間)を設けてメリハリのある食生活を送ることも重要です。そのため夕食は、**朝食から12時間以内**に摂ることが理想的です。

参考文献：日本栄養士会,健康増進のしおり2017-3/  
社会福祉法人恩賜財団済生会,時間栄養学で体内時計を整える

# 旬の野菜を美味しく食べよう

料理のアクセントや彩りとしても活躍するエンドウ豆は、4月～6月の「春が旬」の野菜です。エンドウ豆はさやごと食べるものや実だけを食べるものなど種類が豊富です。さやごと食べる「さやえんどう」にはビタミンなど栄養素が豊富に含まれています。今回は、さやえんどうに含まれる栄養素やその栄養素を効率良く摂取するための調理のポイントを紹介します！

## エンドウ豆～さやえんどう～

### さやごと食べるさやえんどう

#### 絹さや

(特徴)  
さやが柔らかく、シャキシャキとした歯ごたえがある

#### スナップえんどう

(特徴)  
さやの食感と豆の甘味と一緒に味わえる

### 主に含まれる栄養素

栄養素	働き
ビタミンC	風邪予防や老化予防につながる抗酸化作用があるといわれています。
ビタミンA	皮膚や粘膜の健康の維持につながります。抗酸化作用があるといわれています。
リジン	必須アミノ酸の一種。集中力の向上やカルシウムの吸収を助けるといわれています。

### 調理のポイント

#### 【炒める】

さやが肉厚なスナップえんどうがよりおすすめです。  
**ビタミンA**は油に溶けやすい**脂溶性ビタミン**なので、**炒め物**など油と一緒に調理することで吸収率がアップします。ベーコンや豚バラ肉など**脂分の多い食材**と一緒に調理しても相性が良いです。



#### 【茹でる】

さやが柔らかい絹さやがおすすめです。  
**ビタミンC**は水に溶けやすい**水溶性ビタミン**なので、水にさらす時間やゆで時間が長くなり過ぎないように注意しましょう。**スープ**や**汁物**にさやえんどうを入れるとビタミンが溶け出した汁ごと一緒に摂ることができ、料理の彩りも良くなります。

参考文献：わかさの秘密,リジン,ビタミンA,ビタミンC/キュービー,スナップエンドウの選び方,さやえんどうの選び方

## おすすめレシピ ～減塩編～

### 舞茸とスナップえんどうのマスタード炒め



#### 【成分表(1人当たり)】

エネルギー	101kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	6.4g
炭水化物	8.1g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.77g</b>
食物繊維	2.5g

#### 【材料(2人分)】

舞茸 (小房に分けたもの)	100g	A	酒	小さじ1/2
スナップえんどう	60g		砂糖	小さじ1/2
油	小さじ2		粒マスタード	大さじ1・1/2
			こしょう	少々
			醤油	小さじ1/2

スナップえんどうと舞茸の食感が良く、満足感もあり朝食やお弁当のおかずにもピッタリなメニューです。マスタードの風味が味のアクセントになっているので減塩にもつながります。

#### 【作り方】

- スナップえんどうはヘタと筋を取って斜め半分に切る。Aは混ぜ合わせる。
- フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、舞茸、スナップえんどうを入れて1分ほど炒める。ふたをして中火でさらに1分加熱し、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

## 全国で栄養相談ができるようになりました

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポートいたします。**詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

薬剤師によるオンライン服薬指導も実施しています。詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ!「お薬手帳プラス」>>

