



栄養だより

vol.12 2026年1月冬号



新しい年が始まりました。規則正しい生活を送るためには体内時計を整えることが大切です。今回は、体内時計を整えるのに重要な朝食について、食事バランス、食事時間などのポイントをご紹介します。これを機に朝食を見直してみませんか？



朝食で体内時計を整えよう！



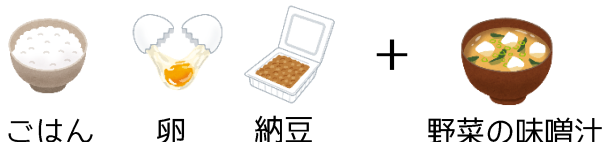
◆体内時計を整えるのに重要な朝食◆

私たちの体内時計は、1日24.5～25時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるために、“朝の光”と“朝食”の刺激で、日々体内時計をリセットしています。体内時計が狂うと体調不良などを招くおそれがあるので、朝食をしっかり摂って体内時計を整えましょう。

体内時計を整えるため、簡単に作れる朝食について紹介します



【ごはん食編】



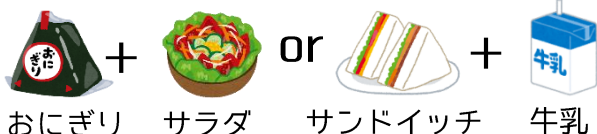
ごはん 卵 納豆 野菜の味噌汁

【パン食編】



パン 牛乳・乳製品 サラダ 果物

【コンビニ編】



おにぎり サラダ サンドイッチ 牛乳



◆1日の過ごし方について◆

「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



朝	① 決まった時間に起床する	
	② 朝日を浴びて体内時計をリセットする	
	③ 朝食を摂る	
昼	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時までに20～30分以内にする	
夕	⑥ カフェインを含む飲み物は就寝4時間前までにする ⑦ 就寝の2時間までに夕食を摂る	
夜	⑧ 就寝1～2時間前にぬるめのお風呂に入る ⑨ 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話、テレビゲームは避けましょう	



参考文献：大塚製薬(株),体内リズムが乱れたことによる影響/武田製薬工業(株),体内時計を変える12カ条/厚生労働省,アクティブガイド

尾道 瀬戸田町の果物を紹介「せとだエコレモン®」



瀬戸田町では、安全性の観点配慮しながら皮ごと食べられるレモン作りに取り組んでいます。環境保全型農業で育てられ、収穫後も防カビ剤・防腐剤・ワックスを一切使用しないという、環境にも人にもやさしいレモンを育てています。

レモンには、疲労回復や美肌効果、免疫力アップなど、健康や美容に役立つ多くの効果・効能が期待できます。



これらの効果は主にレモンに含まれるビタミンC、クエン酸、カリウムなどの栄養素によるものです。 広島県公式HPより