

朝食で、体内時計を整えよう！

自宅で勉強をしたり、友達と連絡をとったり、動画をみたり、と長時間スマホやパソコンの画面を見ながら、ついつい就寝時間が遅くなり、朝の起床時間も遅れがちではありませんか？

徹夜や寝不足だと、どうなるの？



・学習効果の低下

徹夜や、夜遅くまで起きていると、脳のパフォーマンスが著しく損なわれます。睡眠時間をけずればけずるほど、そのけずった時間に比例してミスが増加し、判断力が損なわれることがわかっています。いわゆる「一夜づけ」のテスト勉強は睡眠による記憶の定着が行われず、学習の効率が悪くなります。

・寝不足だと太りやすい？！

睡眠時間が6時間以下の人は、7~8時間眠っている人に比べてBMI（体格指数）が高く、太りやすいことがわかっています。睡眠不足になると食欲を増加させるグレリンというホルモンが増加し、食欲を抑えるレプチンなどのホルモンが減少します。睡眠時間が1時間少なくなると、体重が約1キロ増えるという研究結果もあります。

・まずは朝、カーテンを開けて朝食を！

体内時計は個人差があり、遺伝子や年齢で決まるといわれています。特に若者は体内時計の周期が24時間より長い人が多く、「夜型」生活になりがちです。「夜型」の体内時計は、朝の光を浴びると脳の「中枢時計」が、バランスの取れた朝食を食べると筋肉や臓器などの「末梢時計」がリセットされます。

朝食のダイエット効果

朝食を食べると太るのでは、と思っている人もいます。実は反対で、朝食を食べないの方が体重が増えやすいことがわかっています。朝食を食べると安静時代謝が増加し、1日のエネルギー消費量も増加するので、肥満の抑制効果があります。



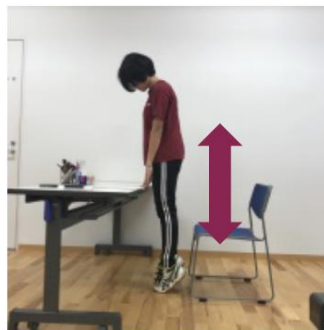
「座りっぱなし」を中断しましょう その②

脚のむくみを解消しましょう！



夕方になるとふくらはぎがパンパンに...

★勉強や仕事が一区切りついたら、**立ち上がり、つま先立ち**をしてみましょう。机や椅子の背などにつかまって行くと安定します。何度も繰り返すと、むくみが解消されて、ふくらはぎがスッキリします。



太ももとお尻の筋肉にも効きます！



家の中なら裸足でやってみましょう。足の指で床をつかむように行くと、より効果的です

★30分以上座っているかも...と気づいたら、机などに手をつけて**片足に重心をかけてしゃがむ動作**をしてみましょう。一度に10回ずつが目標です。左右両方行います。

きつかったら両脚でやってみましょう。ただし膝に痛みを感じた場合は中止しましょう。

★こんな工夫も...

トイレに行くついでに立ち上がったなら1回、戻ってきて座る前にもう1回エクササイズ！

生活の中のスキマ時間でOK！ ちょこちょこ運動を取り入れましょう！