

1日25時間？体内時計を朝食でリセット

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

朝晩を中心にグッと冷え込むようになりようやく秋らしい日々になってきました。

「食欲の秋」とも言われるこの季節。

今回は「体内時計」という切り口で「食」を見つめてみましょう♪

■ 調整スイッチは「日光」と「食事」

朝を迎えると目が覚めて夜になると眠たくなる。

1日の周期は生物が備えている体内時計の働きで起こります。

この体内時計を動かしているのは「時計遺伝子」と呼ばれる細胞内の遺伝子。

早稲田大学先進理工学部教授によると時計遺伝子には2種類あり、どちらも25時間周期で活性化、沈静化を繰り返すのだそうです。

①中枢時計

中枢時計は脳に存在し、この周期を24時間に調整するのが太陽の光。

網膜から光が入り、脳に伝わるとリセットされて「1日の始まり」と認識させる働きがあります。

②末梢時計

こちらは体内の臓器などに存在しており食事が調整スイッチになります。

朝起きてから2時間以内に食事を摂ることでリセットされ身体に「朝」と認識させます。

■ 朝食しっかり、夕食あっさり。

つまり、朝食を抜くと末梢時計がリセットされない…ということになります。

頭では1日の始まりを認識できていても、体の時計は自前の25時間周期で動いており、このズレは時差ボケのような状態を生み、体の不調にもつながりやすいそうです。

また、朝食の中身も重要でおにぎりだけ、トーストだけでは十分なリセット効果は得られません。炭水化物とたんぱく質を中心にバランスよく1日の食事量の4分の1以上が必要のようです。また、脂肪をため込まないためには夕食はなるべく軽めに。理想は1日の総食事量を10とした場合、朝3：昼3：夕4の割合が良いそうです。

■ 忙しい朝にはオートミール

とはいえ、何かと忙しい朝。

毎朝ご飯を炊いて、おかずを作って…というのも、なかなか難しい時代です。

そこでオススメが「オートミール」。

当社のオートミールは、圧ぺんの度合いが強く、薄く加工してあるフレークです。

そのため、牛乳や豆乳をかける本来の食べ方以外にインスタントスープに混ぜ込んだり

ヨーグルトになじませて食べるというさらに簡単な食べ方も可能です♪

朝食フェア、朝食メニューにご検討ください♪

その他にもメープル味、カカオ味のグラノーラや、無糖タイプのミューズリーも

ご用意しております。

<おすすめ商品情報>

オートミール

JAN : 4900390708677

内容量 : 500g

ヨーロッパをはじめ海外では国民的朝食として親しまれている。

手軽さだけでなく食物繊維や鉄分などの栄養面の高さから日本でも注目されています。

メープルグラノーラ

JAN : 4900390708189

内容量 : 600g

オーツ麦メインの優しい甘さのアメリカンタイプのカリカリグラノーラ。

そのまま食べても、フルーツをトッピングしてレンジで温めるとしっとり

朝食におすすめのホットグラノーラに。

ビターカカオ

JAN : 4900390708011

内容量 : 250g

甘すぎないビターカカオ風味のザクザク食感グラノーラ。

ミルクをかけると、グラノーラにコーティングされたチョコが溶けてココア風味に。

サンプル・見積もり依頼などお気軽にお問い合わせください。

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>