

目指せ！健康あいらんど久米島

時間栄養学のすすめ③

私たちが住んでいる地球の時計は1日を24時間で刻んでいます。しかし、人間の体の時計は1日が25時間となっています。そのため私たちは、体の時計を毎日調整しないとこの地球上では生活しにくくなります。体の時計遺伝子というのは2通りあって、脳の中に中枢時計遺伝子と、全身の細胞にある抹消時計です。私たちは、時間を予測している体内時計に沿った生活をするとう健康が保たれますが、これに反した「遅寝遅起き」「朝食欠食」などをすると時計遺伝子が動かなくなってきます。

朝目覚めて光を見ることにより中枢時計遺伝子がリセットされ1日が始まります。そして、バランスの良い朝食を食べることによって抹消時計が動き始めます。

時計遺伝子の25時間の周期を放っておくとだんだん人間というのは1時間ずつ夜更かしになってしまい、いずれ昼夜逆転することになり病んでしまうかもしれません。

朝目覚めたら、カーテンを開け部屋に光を入れましょう。そして、バランスの良い朝ご飯を必ず食べましょう。

女子栄養大学副学長 香川靖雄氏後援会 2015年12月実施「久米島の健康と時間栄養学」より引用

体内の時計遺伝子には朝日で起動する中枢時計と朝食で起動する末梢時計が協働してリズムを作る。



お酒、楽しく飲んでいますか？

適量のお酒は死亡率を低下させることが知られています。
しかし「節度ある適度な飲酒」を超えると
肥満や脂肪肝、アルコール依存症など体や心に悪影響を及ぼします。

おいしいお酒を楽しく飲んで、健康的な生活を送るためにぜひ知ってほしい
「節度ある適度な飲酒のために 7か条」

①推奨される飲酒量を知ろう

国が推奨する「1日平均アルコール量20g」は

- ・ビール（ロング缶1本500ml）
- ・日本酒（1合180ml）
- ・泡盛25度（グラス1/2杯100ml）
- ・ウイスキー（ダブル1杯60ml）
- ・ワイン（グラス2杯200ml）
- ・チューハイ7%（缶1本350ml）

②すぎっ腹で飲まない

空腹でお酒を飲むとあっという間にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。また、胃壁を守るものがないため、強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。

③ゆっくりと食事と一緒に

おいしい食事とともに飲むことを習慣づけることで飲み過ぎの防止にもなります。

④休肝日を作る

毎日の飲酒は、肝臓に大きな負担をかけたり、胃腸などの消化管の粘膜も荒れてしまいます。週に2回程度の休肝日を作り、体を休ませましょう。

⑤強いお酒は薄めて飲む

お酒の飲み方を変えることができるあなたは上級者
ストレートやロックではなく、水割りやウーロン割にするとアルコール量を抑えることができます。

⑥お酒のマナー

他人への無理強い・一気飲みはやめよう

「お酒の弱い人」「全く飲めない人」がいます。それぞれが自分のペースで楽しくお酒を飲むことができるように気遣いをしましょう。

*お酒の誘いを断りたいときは、はっきり断りましょう。

- ・飲めない体質であることをきちんと伝える
- ・飲まないと決めている人

「先約がありまして・・・」「車で来ていますから！」「夜まで仕事なんですよ！」「子どもが病気でして・・・」など

⑦定期健康診断のすすめ

過剰な飲酒による生活習慣病（肝臓病・糖尿病・高血圧・肥満など）やアルコール依存症などの病気を早めに発見するために、定期的な健康診断を受けましょう。