



●生活リズムの重要性

約 24 時間周期で変動する生理現象のことをサーカディアンリズムといいます。

人間はこの24時間のリズムで働いている器官が多く存在するため、夜更かしなどで生活リズムが乱れると、ホルモン分泌や体内代謝に悪影響を及ぼし生活習慣病のリスクも高まると言われています。みなさんは規則正しい生活を送れていますか？一度見直してみることも大切ですね。

【参考】栄養士・管理栄養士のためのなぜ？どうして？© (2016),医療情報科学研究所、p.319