

Breakfast

#まずは朝食から

#タンパク質たっぷり

■ 朝食を食べて仕事の効率アップ！

朝食をとらないと体が目覚めないのはもちろん、脳も栄養不足となるため仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり成績も悪くなったりします。また、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果※も報告されています。

※Horikawa C et al., Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions : a meta-analysis. Prev. Medicine 53, 260-267, 2011

■ 朝からたんぱく質をしっかりと！

筋肉をつけるために夕食に積極的にお肉をとる方がいますが、夕食にだけ大量のたんぱく質をとっても効果がないとの研究結果※があります。夕食と同等に朝もしっかりたんぱく質をとると良いでしょう。例えば、乳製品や大豆製品は筋肉をつくるのに効果的です。



※Mamerow MM et al., Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. J Nutrition 144, 876-880, 2014

Get up

#1日の始まり

#起きたら日光浴

■ 起きたらまずカーテンを開けよう！

「朝起きるのは苦手だな・・・」
そんな方は、まず朝一番にカーテンを開けることから始めてみましょう。日光を浴びることは、体内時計をリセットするために大切な行動です。暗いままの寝室で過ごす、体内時計がリセットされず就寝時間が遅れて朝寝坊の傾向を強めてしまい悪循環となります。

■ 交代勤務の場合はどうすればいい？

何日も夜勤が続くような固定シフトの方は、日中は太陽光が目から入らないようにすることで睡眠が安定するといわれています。1、2週に1回ペースで夜勤の方は、日勤を中心とする生活リズムを重視しつつ、夜勤後の休息がより重要となります。対処法は固定シフトの方と同様、太陽光を目に入れないことが重要で、サングラスを着けることも効果的です。