

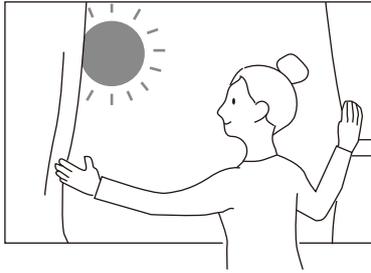
光と食事と運動で体内時計を整えよう！

体内時計を整えるための鍵は「光」と「食事」と「運動」です。ここに挙げた方法を習慣化することで体内時計が整い、心身の健康のペースになる身体のリズムがアンチエイジングに働くようになることが期待できます。

point

1

起床後、朝日を浴びる。



体内時計を整えるには、まず起床後朝日を浴びることが大切です。カーテンを開け、朝日を浴びることで、体内時間のリセット作用を促します。

point

2

たんぱく質を含む朝食を摂る。

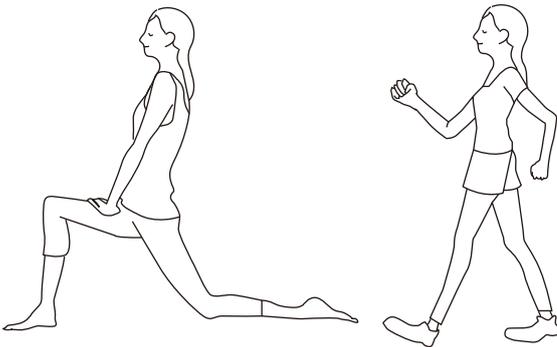


体内時計を整えるための朝食として、一番大切なのはタンパク質です。また、ビタミンB₆や脳のエネルギーとなる炭水化物と一緒に摂るのがおすすめです。

point

3

軽い運動をする。

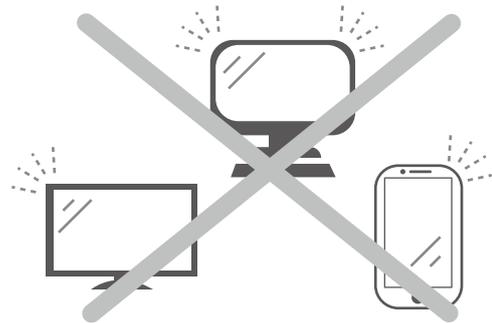


軽い運動を取り入れることでも、体内時計は整います。ウォーキングや、ストレッチなど手軽にできる運動を毎日少しずつ行いましょう。

point

4

夜は暗くする。



夜の光は体内時計を狂わせる元凶です。ブルーライトを発生するのは電源を切るなど、眠る前は光を発するものに触れずに過ごしましょう。