

# 栄養通信

## 季節の変化に上手に対応しよう！

季節も変わり新生活が始まる4月、食生活の乱れや生活習慣はどうでしょうか？

今回は新生活を上手く乗り越えるためのポイントをまとめたので皆さん良いスタートをきりましょう。

### 体内時計を知っていますか？

体内時計とは24～25時間周期でリズムをとり光や温度の変化を感知し、リセットして体内で起こる様々なイベントのタイミングを調整する仕組みを言います。

### 体内時計の乱れ

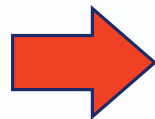
- 時差ぼけ
- 睡眠相後退症候群  
⇒ 極端に遅い体内時計を持っている人。
- 季節性感情障害  
⇒ 冬になると体重増加やうつ状態となる。

## 朝食をうまく利用することで体内時計を調節することができる

夜勤の方で、夜中に起き生活をしていても  
「**行動を開始する時間が自分にとっての朝**」

と体内時計が認識するような食生活を送ることがお勧めです。

つまり、起床後は「**夜の朝食**」をとることで**体内時計を「朝」に設定し**、自分なりに三食のリズムを刻むことが体内時計の乱れを防ぐうえで重要となります。



このようにならないよう  
食事、睡眠はしっかりと  
とりましょう。

# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

