



朝の太陽光を浴びる！

～朝の光でダイエット！？～

西中生のみなさん元気ですか？学校が休校になり、家で過ごす毎日ですが・・・

朝、きちんと起きていますか？ 次のような不安はありませんか？



今回は、朝の太陽光と健康管理・体型維持の関係について紹介！！

ヒトの体には“朝目覚め・日中活動し・夜は休養する”という
サイクルの**体内時計**が備わっているのを知っていますか？
体内時計の周期は、24 時間数分～数十分であり、そのままにして
おくと、24 時間かけて自転する地球の周期とどんどんずれて、
生活リズム自体が崩れていくこととなります。このズレを修正する
のが朝の太陽の光です。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、
24 時間という一定のリズムに調整され、自然と生活リズムを維持できるのです。



ここ見て!①

朝の日光を浴びることで 体重は減りやすくなる!?

数年前、「朝に日光を浴びる時間が早い人ほど、体格指数(BMI)は低下し、日光を浴びる時間が遅いと上昇する傾向がみられた。」という研究結果が発表されました。

研究によると、BMIに影響を及ぼすには、**午前8時から正午までの20~30分間**

日光を浴びるのが最も効果的です。

「なんで!?!」と思う人は、自分でも調べてみましょう☆



ここ見て!②

老若男女の太陽のビタミン

日光を浴びると、体内でビタミンDがつくられます。これは、骨の形成と健康に欠かせない栄養素で、太陽のビタミンとも呼ばれています。「長時間、紫外線にあたる」ことはデメリットも多いですが、**週3日程度10~15分の日光浴(曇り・窓越しOK)**が、生涯健康な体を維持するために、とても大切なのです。

と、いうわけで皆さん。人混みへの外出は控えたいときですが、3月中は・・・

朝8時までに起床して、ちょっとだけ活動してみましょう。

ちょっと散歩♪

イヌの散歩!

とりあえず日光浴!?

