

2026年
9月

ANZUNOSATO HOUKAN

杏の里訪問看護ステーション通信

「人・自然・いのち」自分をつくり続ける医療介護を目指して



健康維持のためには5大栄養素と呼ばれる「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」の栄養素が大事

運動は夕方までがおすすめ

適度な運動は体内時計を整える助けになります。ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操などを日中や夕方までに行うのがおすすめです。夜遅い時間の激しい運動は眠りを妨げることがあるため、できるだけ避けましょう。

最後に「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」も健康づくりの大切なポイントです。毎日の食事で体内時計を整え、元気な毎日を過ごしましょう！

体内時計を整えて健康な毎日を

「いつ食べるか」が
健康のカギです

朝ご飯で体内時計をリセット

朝食は、眠っていた体と脳を目覚めさせる大切なスイッチです。

特におすすめなのは、炭水化物＋たんぱく質を一緒に食べることで、体内時計が整いやすくなり、筋肉づくりにも役立ちます。

夜は「控えめ」が健康の秘訣 夜は体を休ませる時間です。夕食を食べ過ぎると、使いきれなかったエネルギーは脂肪として蓄えられやすく、血糖値も高くなりやすくなります。

今日からできる5つの健康習慣

- ① 朝ごはんを毎日食べる
- ② 朝は「たんぱく質」を一品プラス
- ③ 夜は腹八分目を心がける
- ④ 日中に体を動かす
- ⑤ 規則正しい生活で体内時計を整える



総合リハビリ美保野病院
杏の里訪問看護ステーション

〒031-0833

TEL 00178-25-0111 <http://www.mihono.jp/>

営業時間 | 平日8:30-17:00 土曜日8:30-12:30

定休日 | 日曜日、12/30～1/3

お気軽にお問い合わせください

HPもご覧ください

