

体内リズムを整えていきいき生活

私たちの体には時間をつかさどる遺伝子があり、『体内時計』とも呼ばれています。人間は本来、日が出ている時間帯に活動し、日が暮れたら体を休める動物です。日照時間は季節によって変動するため、その変化に対応できるよう、体内リズムは25時間周期といわれています。

体内時計は、この体内リズムを24時間に修正する重要な働きをします。体内リズムがずれると、眠気がとれない・体がだるいなどの症状が現れやすくなります。この『ずれ』を解消するために大切なことが2つあります。

①朝の光をあびる

脳の視床下部にある体内時計は朝の光を感じることでずれを修正します。

②朝食を食べる

肝臓や筋肉などにある体内時計は、朝食を食べることでずれを修正します。

体内時計は同調していて、それぞれが上手く時間のずれを修正することで始めて体内リズムが整うといわれています。

体内リズムが整うと、心身の活性化や免疫力アップにつながります。

朝の『光』と『食事』を習慣にし、新年度も心身ともにいきいきとした生活を送りましょう。



健康づくり

No.12 株式会社 堤酒造

やってま〜す!!



Q1：健康づくりの内容を教えてください。

自社製造の発酵黒大豆の健康飲料を飲んでます。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

健康飲料を製造しているので、自分たちが健康で仕事に専念するためにも、従業員皆で飲み始めました。

Q3：いつから始められましたか？

10年前から始めました。



▲ 堤酒造の皆さん

Q4：健康づくりをされていてよかったと思うことを教えてください。

社員の健康意識を高め、また、実際に自分たちが製品を飲んで健康を実感することで、品質向上にもつながっています。

Q5：事業所一言 PR をお願いします。

伝統を守りながら常に新しい事への挑戦を忘れません。自分たちが納得できるものを完成させ、世に送り出しています。



◀ 原料となる黒大豆



▲ 休憩中に黒大豆しぼりを飲む様子