

食事と体内時計は密接に関係していると言われています。朝食・昼食・夕食をできるだけ決まった時間に食べることで、体内時計が調整され、生活リズムが整います。食事と食事の間隔は4~5時間空けるのが適切です。間隔を空けすぎると、血糖値が急激にあがるため、太りやすくなります。



# 2

タイミングを意識して  
ご飯を食べよう

