

“メタボ”気になっていませんか？



実は家族団らんと関係があります

団らんを体内時計に刻む

人間の体温の変化や睡眠をつかさどる体内時計は1日25時間周期で、朝日を浴びることで、時計の針が1時間戻ると考えられています。週末に昼頃まで寝ていて太陽の光を浴びないと、体内時計は修正されず生活のリズムが狂ってきます。月曜日の朝は、なんとなく睡眠不足のような感じを受けるといった経験は誰もが思うと思います。一般に、朝寝坊は2時間以内ならば、体内時計への影響を最小限に抑えられるといわれています。

各世代とも食事の時間が年々遅くなっています。特に20代、30代、40代の世代は、約35%の割合の人が午後9時以降に晩ご飯を食べています。当然、家族揃っての団らんは難しくなり、生活リズムも不規則になるので、体内時計も乱れてきます。その結果、夜型の生活になり、睡眠不足と太りやすいからだになってしまうのです。実は体内時計の乱れはメタボ発症の重要な一因にもなっているのです。

団らんという言葉の中には、たくさんの大切な意味があることがわかります。団らんは、家族のコミュニケーションはもとより健康管理にもなっているのです。

自然と帰りたくなる家

それが **Housing Station LaLaの家**

