

時間栄養学でスマート食生活

「時間栄養学」をご存知ですか？ 健康でいたい、太りたくない、体調を整えたい…
そんな時は、「何を」「どのくらい」食べるかも大切ですが、「いつ」「どのように」食べるかも大切です。

大切なのは生活のリズム

栄養が体の中でしっかり使われるようにするには、食事だけでなく、生活リズムを整えることがポイントです。



コロナ禍で生活習慣が変わったり、なんだか体調がすぐれないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
こんな時こそ自分をいたわり、元気に過ごせるよう健康づくりに目を向けてみましょう！

宮城県栄養士会