

代々木診療所だより N0349

2023年4月24日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2023年5月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	
午後		千葉			14時~ 高柳	

5月以降、土曜日診療は終了です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

5月1日は、休診です。

4月29日から5月1日、5月3日から5月5日まで休診です。

お薬が切れないように注意しましょう。



< 食生活を見直してみませんか >

～ 朝食を食べて、健やかな生活リズムを! ～



朝食で、いきいきした1日を始めましょう!

朝食をとると、体温が上昇し、代謝が上がり、一日のパフォーマンスを上げ、太りにくい身体をつくりま
す。また、腸が刺激され、便秘予防にも有効です。

朝食を抜くと、朝食を食べた時と比べて代謝が落ち、血糖値を上げやすくなり、肥満や生活習慣病との関
連が大きいことがわかっています。

* 朝食を欠かさないためのポイント

夜のうちに朝食を作るか、買っておく。夕食の残りでもOK!

バナナと牛乳、ヨーグルトなどそのまま手軽に食べられるものを準備する

通勤途中で朝食を購入するか、もしくは駅近でモーニングを食べる。



私たちの体内時計は、約25時間周期ではたらいしています。

一日24時間の時間と少しずれているため、光と食事でも毎日リセット
されています。朝食を食べることはとても効果的なことがわかっているため、
体内時計をリセットするためにも、朝食は必ず食べましょう!