

# テーマ「太りにくくするための食事のタイミング」

## 健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和6年3月1日 vol.28

発行 北広島市健康推進課

電話 372-3311(内1222)

- 人間のからだには体内時計があり、1日の体内リズムをつくっています。
- 朝の光を浴び、朝食をとることで体内時計が動き始めます。体内リズムの特徴に合わせた食事のとり方ができると、効率よく体が働きます。

