



腸も「時差ボケ」を生じます

私たちの体には朝になると目が覚め、夜になると眠くなるという「体内時計」が備わっています。実は腸内細菌もこの体内時計に従って活動しており、日中は消化が良い時間帯、夜間は消化が悪い時間帯にプログラムされています。不規則な生活や夜食、朝食を抜くなどは体内時計が狂い、腸内細菌も「時差ボケ」を起こしてしまいます。規則正しい食生活が正確な体内時計を刻み、健康な腸を保ちます。

