

13

夕食は寝る3時間前までに

1日3食を食べることが、健康な腸を作る大切なポイント。ぜん動運動が活発な朝はもちろん、交感神経の緊張をほぐすための昼食や、心身のリラックス効果を高める夕食も欠かせません。しかしひとつ注意してほしいのは、夕食の時間帯。PART3でも述べましたが、最近は子どもたちの寝る時間がどんどん遅くなっています。夜の腸管リズムには「モチリン」というホルモンの分泌が関与しています。このモチリンは空腹時に分泌され、消化酵素や消化管ホルモンの分泌を刺激して消化管をキレイにする働きがあります。

このホルモンは胃の中が空になると十二指腸から分泌されますので、寝る3時間以上前には夕食を摂ることがオススメ。子どもを21時に寝かしつける場合は、できるだけ18時頃夕食を済ませましょう。