

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus



時間栄養学

体内時計を整えて健康に！



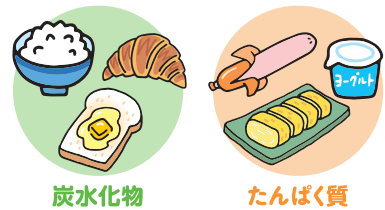
取り扱い薬局

1 時間栄養学に基づく食事のポイント

- 朝食は生活リズムを整えるためにもとても大切です。食欲がない方は、まずは決まった時間に、温かいミルク、スープやみそ汁などを飲むことから始めてみましょう。
- 栄養素は、炭水化物やたんぱく質、ビタミン・ミネラルなどバランスの良い食事を心がけましょう。
- 夜遅くに食べると、寝つきが悪くなったり、消化管に負担をかけることになります。内臓や脳のリズムを整えるために、時間帯を考慮した食事を心がけるようにしましょう。
(仕事などで夕食時間が遅くなる場合は分食とし帰宅後の食事は軽めに。)



朝食でとりたい栄養素は
特に「炭水化物」と「たんぱく質」



毎食できれば「主食」・「主菜」
「副菜」を適正量そろえる



夕食は早めにとる
遅くなる場合は分食を!



2 運動や快眠のポイント

- 日中に適度な運動(ウォーキングやジョギングなど)で体温を上げておくことが睡眠の質をあげるにつながります。
- 深夜の運動は寝つきが悪くなり、体内時計を遅らせます。就寝時間の2時間前には切り上げたほうがよいでしょう。
- 昼寝は長すぎると夜の寝つきも悪くなりますので30分以内にしましょう。



サラダチキン野菜スープ



手軽なカット野菜を使用した包丁いらすのレシピです。
たんぱく質がしっかりとれるので朝ごはんにもおすすめです。



材料(2人分)

- サラダチキン 1パック (100g)
- ミックスサラダ 130g
(キャベツ・にんじん・コーン)
- カットぶなしめじ 30g
- 卵 2個
- 水 400mL
- 顆粒だし(鶏ガラ) 小さじ2 (6g)
- ごま油 小さじ1
- 白いりごま・黒こしょう(お好みで) 少々

作り方

- 鍋に分量の水と顆粒だしを入れ、加熱します。沸騰してきたら一度火を止めます。
- ①にサラダチキンを手で食べやすい大きさにさいて入れ、ミックスサラダとぶなしめじを加え、さらに加熱します。
- 野菜に火が通ったら卵を1個ずつ割り落とし、フタをして卵が半熟ぐらいになったら火を止め、ごま油をまわしかけます。
- 器に盛り、お好みで白ごま・黒こしょうをちらします。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
174
Kcal

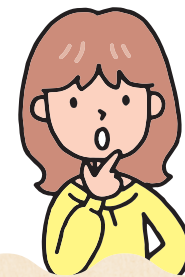
たんぱく質
19.7
g

塩分
1.7
g

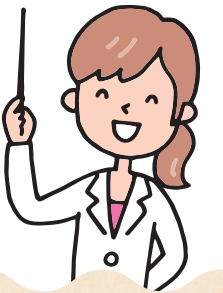
※塩分は食塩相当量をあらわしています。

時間栄養学

体内時計を整えて健康に!



時間栄養学とは、食事を「いつ食べるか(時間)」と「何を食べるか(内容)」を考えて食事を摂取することで健康維持を実現するという栄養学です。
そのためには体内時計を整えることが大切です。

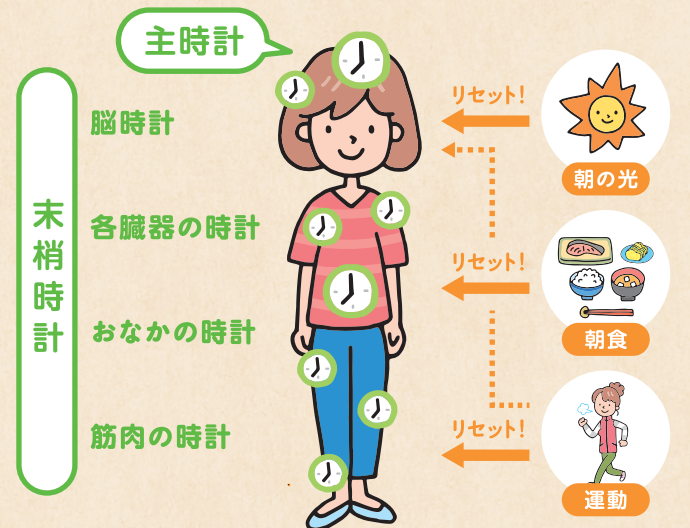


体内時計とは?

人間には1日の周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。

体内時計には大きなリズムを刻む「主時計」とそれに連動する「末梢時計」があります。

主時計は朝の光が目に入ることでリセットされ、さらに朝ごはんを食べることや運動の刺激で末梢時計がリセットされます。この体内時計のリズムが整うことで太りにくい体など、健康づくりの土台となります。



体内時計が乱れる原因

こんな生活をしていませんか?

- ☐ お腹が空かないから朝食はとらない
- ☐ テレワークが多いので食事を食べる時間がまちまち
- ☐ 朝食は昼頃、昼食は夕方、夕食は深夜の夜型の生活
- ☐ 夕食は21時以降に食べる
- ☐ 夜遅くまでパソコンで作業、また寝る前にスマートフォンを見る
- ☐ 昼寝をする時間が長く、夜は眠れない

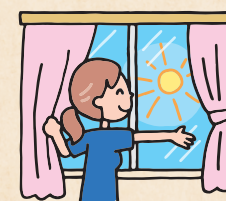


体内時計の乱れが体に及ぼす影響

- 食べたタイミングと代謝のタイミングがズれることで肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。
- また夜眠れないなど、睡眠のリズムがうしろにズレてしまうことも睡眠障害や体調不良につながります。



体内時計を整える3つのポイント



1 朝決まった時間に起きて光を浴びる



2 朝食をとる



3 ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を取り入れる