

~栄養だより~

Vol.44 (2024年1月号)

【今月のテーマ】 時間栄養学について



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します
今月のテーマは「時間栄養学について」です！

時間栄養学とは

近年の研究に予知、体の中のあらゆる細胞には体内時計があり、この体内時計により消化、吸収、代謝の働きが大きく左右されていることが分かってきました。

「何を」、「どのくらい食べるか」という従来の栄養学に体内時計を合わせた食事を「いつ」、「どのように食べるか」の視点を加えたもの考え方です！



体内時計のリセットボタンは？

体内時計を合わせるには、まずしっかりと**朝食を食べる**ことが重要です。

朝食は**夜の長い絶食時間を破って食べるもの**という意味があります。

つまり、夕食をとってから朝に至るまでの夜の長い絶食時間を経て摂取するもの

だからこそ、体に朝がきた事を認識させることができます。

このリセットボタンが押せない状態ではいつまでたっても体内時計は整いません。

理想的なのは**夕食から翌朝の朝食までが12時間**空いている状態です。

夕食がどうしても遅くなってしまう場合は、主食と主菜・副菜の食べる時間を分ける事で体内時計が夜型になる事を防いでくれます。

朝起きてしっかりと**太陽の光を浴びる事**も体内時計をリセットするのに大切です。

しかし、朝起きて活動し、夜に寝るという生活ができない夜間勤務やシフトワーカーの人達は自分の活動時間を「昼」と捉えて、起きて**2時間以内**に朝食を摂り、昼に睡眠をとるときは、遮光カーテンで光を遮り、「夜」を作り出すようにするとよいでしょう！



食べる量と体内時計は関係する？

朝食のポイント：**たんぱく質**特に**(分岐鎖アミノ酸)**をとる

たんぱく質は1日3食とる事が大切ですが、特に筋肉量の維持・増加では朝に分岐鎖アミノ酸を摂る事が効果的です。

分岐鎖アミノ酸が多く含まれている食品



卵 大豆製品 チーズ ヨーグルト 鶏肉

夕食のポイント：**玄米、大麦、根菜類**をとる

夜はエネルギー消費量が落ちて太りやすいのです。また血糖値も最も上がりやすいので、食べる順番も**主食が最後**になるように食べる事がおすすめです。夕食は脂質も控えめにしましょう。



夕食の多い人ほど太りやすく、体内時計が乱れがちです。理想の食事量は**朝4:昼3:夕3**です。

1日2食以下では、脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まる報告もあるので1日3食とる事が大切です！

栄養相談受中！



管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪