

最近話題の時間栄養学を取り入れ、

私たちの体の中には体内時計と呼ばれる一日のリズムを刻むメカニズムがあります。人間の体内時計は24.5時間で動いているので、放っておけば地球環境の一日24時間と30分の「ずれ」が生じ、疲れやすい、太りやすい、やる気がでないなどの体調不良につながります。体内時計を24時間にリセットするしくみには、「**光の刺激**」と「**食事の刺激**」が大きく関係します。時間栄養学を取り入れて、肥満予防、生活習慣病予防、免疫機能アップ、仕事の効率アップを図りましょう。

整え方の Point

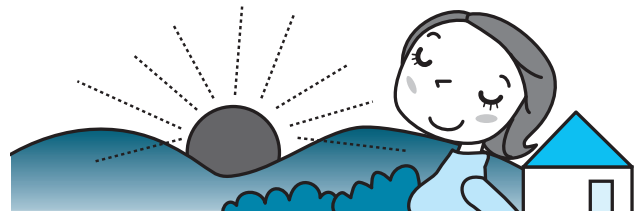
朝の光をあびる

光刺激が脳へ伝わり、メイン時計がリセット

朝食を必ず食べる

食事の刺激が各器官へはたらきかけ、サブ時計をリセット

※朝食を食べないと5倍太りやすいというデータも



朝食のおすすめは

ステップ① 朝食を食べていない人は…
野菜ジュース、牛乳、スープから



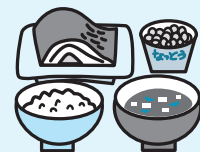
ステップ② 糖質＋タンパク質

この組み合わせで体内時計のずれをしっかりと調整

パンなら…パン＋(目玉焼きorゆで卵or牛乳orヨーグルト)

ごはんなら…たまごかけごはんや納豆かけごはんがおすすめです。

ステップ③ さらにバランスアップして
果物や野菜を入れる
なるべく和食がおすすめです
ごはん＋(卵or焼き魚or納豆)



※脂質が多いと体温が上がりにくくなり代謝が下がるので、ソーセージや菓子パンは控える。

体調を整えてお腹まわりをすっきりさせよう

昼食は

ランチは簡単に終わらせず、定食など食品数の多い献立を選ぶ

昼間は一日のうちでもっとも代謝がよく、脂肪に変わりにくい時間帯なので、カロリーを気にするより栄養素をしっかりとる。

夕食は

ステップ① 夕食は20時までに終えて、その後は飲食しない

アルコール飲料を飲む人は、20時以降は糖質を含まない蒸留酒(焼酎、ウイスキー)にして、おつまみは控える。

ステップ②

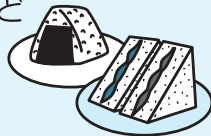
夕食のおかずを1皿分減らして、朝食に1皿分プラスする

ステップ③

夕食が21時以降になる人は夕方に「分食」する

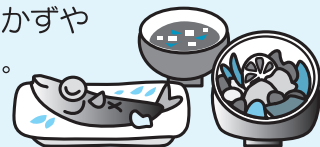
夕方は…

おにぎり、サンドイッチなど主食になるものを食べる。



帰宅後は…

主食以外のおかずや汁物を食べる。



夕食



朝食



バランス食の基本

副菜

できれば海藻(もずく・めかぶ)を1品添える

主食

ごはんはもち麦や雑穀入りにする



主菜

夕食の主菜は魚料理や大豆製品で和食の献立に

汁物

野菜、海藻を入れ具だくさんに

おやつは

おやつが食べたいときは、14時～16時に体に脂肪をため込むよう働くピーマール1の活性が低いのはこの時間、適量を守って楽しもう。

参考資料

食べる時間を変えれば健康になる(古谷彰子著)
2017年栄養指導を結果につなげるセミナー 小島美和子(家族計画協会研修)
一週間でお腹からやせる食べ方(管理栄養士 小島美和子著)