



体内時計を整える食事

春は新学期や新生活などで忙しく、体調を崩しがちな方も多いのではないのでしょうか。体調管理には、何を、どれだけ食べるかだけでなく、体内時計を考え、いつ、どのように食べるかも大切です。今回は、朝食の大切さ、食事時間のタイミングなど体内時計を整える食事についてご紹介致します。

◆朝食をしっかりとうろ

私たちの体には体内時計が備わっています。体内時計は1日24時間よりわずかに長く、そのズレをリセットするのに役立つのが“朝食”と“朝の光”です。

さらに、朝食をとらないと体が目覚めないばかりか、脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、集中力が低下することもあります。



★シフトワークの方は、日によって生活時間が異なることで、体内時計が乱れ、体調が崩れやすくなる場合があります。夜型勤務で朝寝ていることが多いという方は、寝て起きたその日の最初の食事を“朝食”と位置付けて食生活を組み立ててみましょう。

体内時計がリセットされ、体の負担を軽減することができます！



◆夕食は、朝食から12時間以内にとりましょう

1日のうちで、寝ている間も含めて、何も口にしない時間が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも大切です。食事をとらない時間を約12時間確保することで、体内時計が整い、肥満予防や睡眠の質を高めるのに役立つと言われています。

★夕食が遅くなる時のポイント★

塾や残業で夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間(18~19時頃)に、おにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜(肉や魚・卵・豆腐など)や副菜(野菜など)をとるようにしましょう。夜遅くに食事が偏るのを防ぐことができます。

【先に】



【帰宅後】



例) 朝6時に起きて、23時に寝る場合※の食事時間

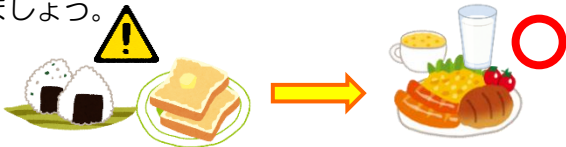
※起床後1時間以内に朝食をとり、夕食を就寝の3時間前までにすませる場合

朝食 7:00



朝食はしっかりとりましょう！

朝食はおにぎりやパンだけなど、炭水化物中心の食事になりがちですが、パンに卵やサラダなどを追加して、バランスの良い食事を心がけましょう。

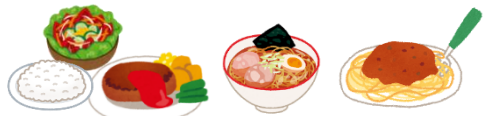


昼食 12:00



昼食は好きなものを選んで！

昼はエネルギーを消費しやすい時間帯です。脂質の多い揚げ物や炒め物、糖質の多いラーメンやパスタなどを食べたいときは、夕食時より昼食時に食べる方がお勧めです。

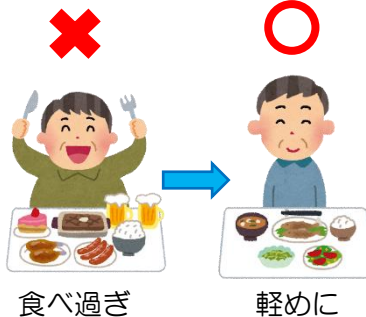


夕食 19:00



夕食は軽めに！

食事の比率は、『朝食4：昼食3：夕食3』が理想的です。体内時計の働きにより、私たちの体は夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっていきます。夕食は軽めにすませましょう。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 オオノ

ひかり薬局

プラザ薬局

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製