



## 時間栄養学

食欲の秋、美味しいものが多く出回りますが、食物に含まれる優れた栄養素をより効率よく吸収できる食べ方があるのをご存知ですか？健康的な生活を送るためには、「なにを」「どれだけ」食べるかだけでなく「いつ」食べるかも大切な要素です。今回は時間栄養学に沿った「健康的な食べ方」についてご紹介します！



### 1日の始まりは「朝日」と「朝食」



#### ◎朝日を浴びて体を目覚めさせよう

私たちの体には、約 25 時間の周期リズムを刻む概日リズム（サーカディアンリズム）と呼ばれる体内時計が備わっています。私たちは、1 日 24 時間で生活しますので、放っておくと少しずつ後ろにずれていきます。この差を調整して 24 時間に合わせている（リセットする）のが、『朝日を浴びること』と『朝食』です。



#### ◎朝食を食べないと太る？

朝食を食べない方が、その分エネルギーもとらないし、太らないのでは？とお考えになる方が多いかと思えます。しかし、それは大間違い！朝食を食べないと…

- ・欠食による体の防御反応で、使うエネルギーを節約し、脂肪の合成を促進させてしまう
- ・昼食、夕食の摂取量が増える 等

朝食を食べない方が肥満を引き起こしやすいのです。

#### ◎朝食で摂りたい栄養素は、糖質+たんぱく質

糖質（ごはん・パン・麺などに多く含まれる）は脳のエネルギー源であり、血糖を上げて体を活動的にするためにも必要です。ただ、それだけでは不十分で、たんぱく質が体内時計の針を正すのに必要です。

理想は、**主食**（ごはん・パン・麺類）、**主菜**（魚・肉・卵・大豆製品等）、**副菜**（野菜・きのこ類・海藻類等）がそろった、バランスの良い食事です。時間がなく、パンやおにぎりだけの朝食を摂っている方は、チーズや卵、豆腐等の手軽なたんぱく質を1品プラスしてみましょう！

#### ★時間がある方は バランスの良い食事



#### ★時間のない方は 糖質+たんぱく質 例えば…



### 食べる時間によって栄養素の吸収率が違う！



#### ◎牛乳、本当は夕方に飲む方が効果的

一般的には「朝飲むと良い」とされる牛乳ですが、カルシウムの吸収率の変化を調べると、実は夕方に飲む方が効果的だとわかりました。

「朝、1杯の牛乳」より、「**おやつや夕食時の牛乳**」を習慣にすることをお勧めします。

※コレステロールの高い方は、低脂肪牛乳に変える等、動物性脂肪の摂り過ぎに気をつけましょう！



#### ◎しっかりした味を楽しむなら夕食に！

血中アルドステロン（カリウムの排泄とナトリウムの再吸収を促進するホルモン）は朝と昼が高いというリズムがあります。血圧の高い方が朝や昼に塩分の多い食事を摂ると、腎臓でのナトリウムの再吸収が促されて血圧が更に上がり易くなります。夕方はアルドステロンの働きが低いので、しっかりした味付けの食事を楽しみたいのであれば、朝食や昼食よりも夕食に摂ることをお勧めします。

### 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



### 10月13日は、さつまいの日！



「栗(九里)より(+四里)うまい十三里」という、さつまいの美味しさを褒める言葉があります。さつまいの収穫時期 10月の中でも十三里にちなんで13日に決められたそうです。

#### ☆栄養素☆

- ・ビタミンC→デンプンに守られているので、熱で壊れにくい
- ・セルロース(食物繊維)・ヤラピン(樹脂)→腸を刺激して便通を促進
- ・カリウム→余分な塩分を排出

#### ☆選び方のポイント☆

- ・ずっしりと重みがあるもの
- ・皮の色が鮮やかでツヤのあるもの
- ・全体が紡錘形なもの
- ・ひげ根が少ないもの

