



平成30年

栄養だより 2月号

医療法人社団千葉秀心会
東船橋病院 栄養課

時間栄養学について



『何を』、『どのくらい』食べるかはもちろん大切ですが、『いつ』、『どのように』食べるかも大切です(時間栄養学)。私たちの体の中では消化、吸収、代謝が体内時計によって大きく左右されています。より健康になるためにこれらのことを意識しながら上手に食べましょう。

🎓 朝食を食べましょう

私たちの体内時計は毎朝リセットされます。朝食をしっかり食べると...

- ・太りにくい
- ・体内時計は整いやすい
- ・脳が活性化する



🎓 食事量は朝4:昼3:夜3

体内時計の働きで、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ます。夕食の量が多い人は太りやすくなります。なるべく夕食を軽くすると良いでしょう。

🎓 夕食は朝食から12時間以内に摂りましょう

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間(絶食)が一定以上あるメリハリのある生活を送ることが大切です。ちなみに±2時間までは許容範囲です。(参考:公益社団法人日本栄養士会)

旬の食材

わかめ

2~6月が旬のわかめにはヨウ素、カルシウムなどミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。ヨウ素は体内の代謝を活発にして肥満を予防し、カルシウムは骨を丈夫にしたり、血圧の上昇を抑える効果があります。特有のヌメリのものは食物繊維のアルギン酸で余分なコレステロールを排泄してくれます。

調理のポイント

- ・汁物に入れるときは煮すぎないために直前に入れましょう。
- ・酢の物に入れるときは水気を十分に切り、食べる直前に和えると色鮮やかで風味も良くなります。
- ・わかめに含まれるヨウ素は油と一緒に摂ると収率が高まるので味噌汁や酢の物にごま油などを少しかけると良いでしょう。



★ 外来患者様・入院患者様へ ★

患者様の病態に合わせた食事の個人栄養指導を行っております。是非、ご利用ください。
※栄養指導は予約制になっておりますので、ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。