

# 栄養課 だより

H30. 6 月

## ☀ 今月の予定



〈 ピクニックランチ 〉 5日(火)・・・常食      6日(水)・・・軟菜食  
〈 地産地消献立 〉      19日(火)・・・常食      20日(水)・・・軟菜食

〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~ 2:40

14日(木)「低糖質・低エネルギー食品の活用法」

28日(木)「糖尿病とサプリメント」

場所：B6 病棟食堂にて（管理栄養士が担当します。）



## ☀ 1日3食「いつ」食べる？「どう」食べる？

「朝が苦手」、「午前は起きられない」、「メタボが気になってきた」、「よく眠れない」・・・こうした体調不良は、食べる「時間」に問題があるかもしれません。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは体内時計によって大きく左右されています。「いつ」「どのように」食べるかの時間を考えれば、体調は整えられる！今注目を集める時間栄養学から見た食生活のポイントをご紹介します。

### ① 基本は、やっぱり朝食！

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。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記憶力が低下したり、仕事の効率が落ちたりします。また、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。



### ② 食事の量は「朝4:昼3:夜3」、せめて「朝3:昼3:夜4」に

体内時計の働きで、私たちの体は夕食の時間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。そのため夕食の量が多い人は太りやすく体内時計が乱れ夜型になりがちです。

### ③ 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

絶食時間（睡眠も含む）を長くすることで太りにくくなることや睡眠改善の効果があります。1日のうちできるだけ絶食時間を12時間は確保したいものです。ちなみに±2時間までは許容範囲です。夕食時間が遅くなる時には理想の夕食時間に軽く食事を食べ帰宅時は不足分を補う程度にするなど、夕食を分けて食べることで体内時計も乱れにくくなります。

