

# 栄養課 だより

H30. 2月



## 今月の予定

- 〈 節分献立 〉 2日(金)  
〈 お楽しみ献立 〉 20日(火)・・・常食 21日(水)・・・軟菜食



## いつどのように食べると健康的？

食事は生体リズムをととのえや肥満予防のコントロール役にもなります。朝食をしっかりと食べて、夜遅い食事は控えめにしましょう。



### 朝食の効用

- ◆ **脳や体のエネルギー源になる**  
午前中の活動エネルギー源として重要です。特に脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけなので、朝食で炭水化物をしっかり補給します。
- ◆ **生体リズムを整える**  
朝日を浴び、朝食をとることで、体は活動のスタート時刻がやってきたと認識します。
- ◆ **仕事や学習がはかどる**  
朝食をとる・とらないで集中力や注意力に決定的な差があり、子供を対象とした調査では、朝食をとる子の方が好成績の傾向にありました。
- ◆ **お通しをスムーズにする**  
朝食をとると大腸などが刺激を受け、排便が促されます。



### 夜遅い食事は？

- **活動量が少なく消費エネルギーが低い**  
活動量が少ない夜は、食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。
- **食事誘発性熱産生(DIT)が低い**  
DITとは食事をしたときに胃腸で消化吸収される際の消費エネルギーのことです。朝が最も高く、夕方から減り始め、夜に最も低くなります。
- **BMAL-1が脂肪をため込む**  
BMAL-1とは体内時計を調節する遺伝子群の1つで、脂肪を貯蔵させる司令塔の役割があります。体内のBMAL-1は午後10時から午前2時頃が最も多くなるため、この時間帯の食事は太りやすくなります。



「あたらしい栄養学」より

### ※糖尿病教室

現在インフルエンザ感染防止対策のため全館面会禁止となっています。それに伴い糖尿病教室も面会禁止が解除されるまで中止の予定となっております。ご了承ください。