



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

「なに」を「どれだけ」食べるのかという従来の栄養学に体内時計の働きに基づいて「いつ」「どう」食べるかの視点を加えたものを「時間栄養学」と言います。

新学期、新生活に慣れてきたところで、食生活の見直しもしてみませんか？

毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

時間栄養学をヒントにした新しい食生活のすすめ

～ 体内時計を整える3つのポイント～

「朝が苦手」、「午前中は集中できない」、「メタボが気になってきた」、「よく眠れない」など、こうした体調不良は、食べる『時間』に問題があるのかもしれない。食べる時間を考えれば、体調を整えることができます！

今、注目されている時間栄養学から見た食生活のポイントを紹介します。

夕食は、朝食から12時間以内

1日の中で寝ている時間を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食生活を送ることも大切です。

基本は「朝食」！しっかりとる



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。しっかりとることで脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップします。

塾や残業などで夕食が遅くなる場合

★ 分食のすすめ ★

分食とは、1回当たりの食事量を少なくし、分割して食事をとることで。

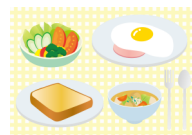
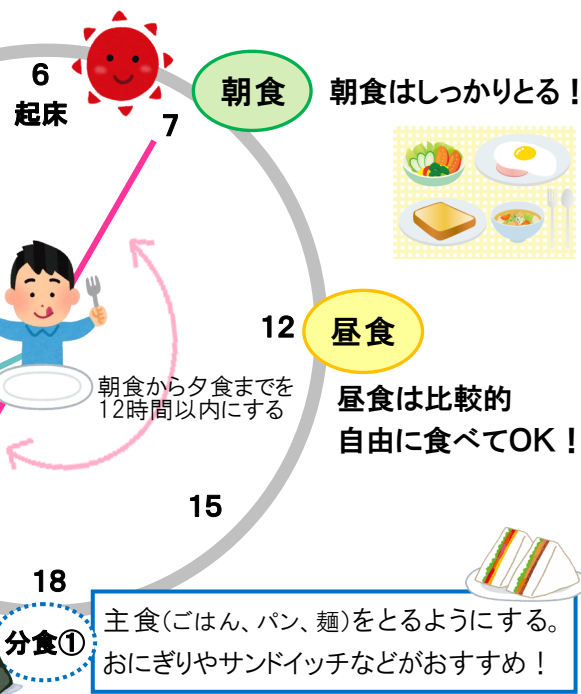
昼からの空腹による血糖低下と夜食の食べすぎを防ぐために分食をしよう！

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）や副菜（野菜・いも・きのこ・海藻類）をとるようにする。遅くなる場合は、油っこいものは控える。



分食②

夕食は軽めに！



食事の量は 朝 4 : 昼 3 : 夕 3 が黄金比！



私たちの体は夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄積させるため、夕食の量が多いと太りやすく、体内時計が乱れ、夜型になりがちです。せめて朝：昼：夕が3：3：4くらいになるようにしましょう。