

「体内時計」の視点から食や栄養を考えてみよう！

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。そのため、体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の大切な第一歩です。

★ 1 基本は、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。

朝食をしっかりとると、...

- 太りにくい
- 体内時計が整い朝型になる
- 脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップする

脂肪の合成を促し、新たな細胞を作り出す「BMAL1(ビーマルワン)」という時計遺伝子が、午後10時～午前2時に最も多く分泌される！ =太りやすい！！

★ 2 食事の量は「朝4：昼3：夜3」！

夜は体に脂肪を蓄えやすく太りやすい！体内時計が乱れ夜型に。

...難しければ、せめて「朝3：昼3：夜4」に！

★ 3 夕食は、朝食から12時間以内に！

絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れます。
できるだけ朝食までの絶食時間を12時間は確保しましょう。
(±2時間は許容範囲です。)

夕食時間が遅くなる時は、...

- 理想の夕食時間に主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜をとるようにするとよいでしょう！

★ コラム

同じ食品でも食べる時間によって効果が変わる！？

筋肉をつける目的で、夕食に積極的に肉をとる人がいますが、夕食だけに大量のたんぱく質をとっても効果がないとの研究結果があります。

- 筋肉を意識する場合は、朝食に！
 - 骨を意識する場合は、夕食に！
- 乳製品や大豆製品をとると効果的です。

例

朝食を7時に食べるとしたら、
夕食は19時が理想的★★



野菜たっぷり 減塩トマトカレー

＜材料＞

- ・ご飯 113g
- ・もち麦 38g
- ・茄子 50g
- ・ピーマン 25g
- ・玉ねぎ 50g
- ・生姜 1g
- ・ニンニク 1g
- ・豚挽肉 40g
- ・トマト缶 100g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・コンソメ/塩 各0.5g
- ・ローリエ 1枚
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・ソース 小さじ1

＜作り方＞

- ①ご飯を研ぎ、もち麦を入れて炊飯する
- ②野菜をみじん切りにし、豚挽肉と一緒に炒める
- ③トマト缶、カレー粉(※味をみながら)、塩(※味をみながら)、コショウ、コンソメ、ローリエを加えて煮込む
- ④仕上げにケチャップとソースを加える



通常のカレーと比べて
塩分約65%カット

エネルギー：412kcal
塩分：0.7g

(通常のレトルトカレー：塩分2.0～2.4g)

NEW!



当院ではみなさんに
美味しい食事を提供するために、
さまざまな工夫を凝らしています！

☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
☆食材選びには、「鮮度」「品質」など、さまざまなこだわりを持っています。
☆できる限り適温で召し上がっていただくために、温冷配膳車を導入しています。
☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を7.0g以下(日本人食事摂取基準より)

と
に

しています。

☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直し

努めています。

☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。

製鉄記念八幡病院 栄養管理部