



栄養科だより



平成30年4月
光南病院 栄養科発行

食事で体内時計を整えよう



私達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。今回は体内時計の視点から食事考えた時間栄養学についてご紹介します。

体内時計を整えるために

①朝食をしっかり食べる

私達の体内時計は、毎日朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂らないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり記憶力が低下したりします。また、朝欠食する人は、朝食を食べる人に比べ、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、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えられるようになっていきます。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が夜型になりがちです。食事の量は、できれば『朝4:昼3:夜3』が理想。夕食を減らすのが難しければ、せめて昼食と同程度に朝食をしっかり食べましょう。

③夕食は朝食から12時間以内に

アメリカの研究では、肥満の被験者に対し、1日10~11時間の間だけ食べるように16週間コントロールしたところ、体重減少と睡眠改善が見られたといえます。仕事等で夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食を食べておき、帰宅後に主菜や副菜(肉・魚・野菜など)をとるようにするとよいでしょう。



夕食の摂取時間は±2時間までは許容範囲です。

栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。



栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214
栃木県小山市乙女795
TEL 0285-45-7711



同じ食品でも

食べる時間によって効果が変わる

筋肉を意識する場合は朝食時に、骨を意識する場合は夕食時に乳製品や大豆製品をとると効果的です。

病院食レシピ

鯖の七味焼き

【材料 (4人分)】

- 鯖 4切れ
- 醤油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 七味 適量



【作り方】

- ①鯖にAの調味料をつける。
- ②七味を好みの量ふりかけて焼く。

春が旬の鯖を使ったメニューです。七味の辛味を生かしているため減塩にもなります。

