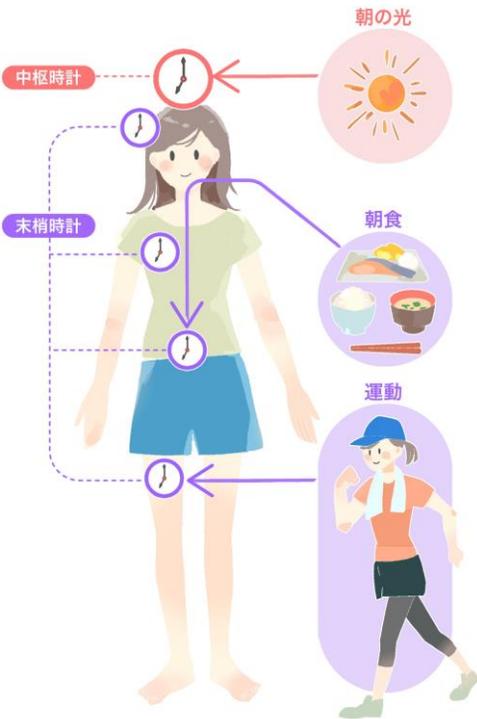




# 食事の時間を意識しよう

## 時間栄養学とは

### 体内時計のリセット法



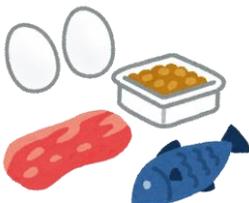
「時間栄養学」とは、いつ、何を、どれだけ食べれば健康にいいのかという考え方です。

時間栄養学に欠かせないのが、私たちの血圧、体温、睡眠といった体のリズムをコントロールしている「**体内時計**」です。

ヒトの体内時計は24時間より少し長めであり、地球の自転周期の24時間とはズレがあるため、体内時計を24時間に合わせるために「リセット」する必要があります。脳の体内時計は**朝の光**でリセットされ、肝臓、すい臓、筋肉、腸といった臓器の体内時計は、**朝の食事や運動など**でリセットされます。

## 時間栄養学に基づく食事のポイント

朝食のたんぱく質は**筋肉の合成を促進**する



昼食は**バランスを**意識した食事を摂る



夕食は**食物繊維**と一緒に摂ると効果的



## 朝食

### 朝食はたんぱく質を意識して

朝食は、体内時計のリセットを考えて、脳の栄養となる糖質、肝臓を活性化し**筋肉の合成をより促進するたんぱく質**、体の調子を整えるビタミンを摂るのがおすすめです。



## 昼食

### 昼食は必ず食べる

昼食は**バランスを考えつつ、適量を**食べましょう。昼食を抜くことは、夕食の食べ過ぎや血糖値の急上昇にもつながるのでやめましょう。

午後の活動に必要なエネルギーを油で効率良く補給するためにも、**高脂肪の食事は昼食に摂取するのがお勧め**です。



## おやつ

### 間食は必要に応じて食べた方がいい

食事があまり食べられない場合、食事の時間が遅くなる場合などは、炭水化物やたんぱく質、食物繊維などを間食に摂るとよいでしょう。

ただし、その後の食事は食べた分だけ減らしましょう。**おやつと食事を併せて1食**です。

# 時間栄養学に基づく食事のポイント

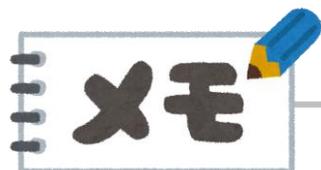


## 夕食は血糖値に要注意

夕食後は血糖値が上がりやすく下がりづらいため、**糖の吸収を抑える食物繊維**と一緒に食べましょう。睡眠の質を上げるためには、ストレス緩和、疲労感の軽減効果などがあるとされる神経伝達物質・GABAを多く含む食品(ナス、トマトなど)がお勧めです。



夕食後はなるべく食べないようにして、カフェインも夕方以降は控えることが体内時計を健康に保つコツです。



透析で食事の時間がずれる場合は、**1食を抜くのではなく軽食を食べ**、その後の食事はいつもと同じ量を食べましょう。

## 適度な運動が健康の秘訣

### プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



動かない時間が増えていませんか? 少し体を動かすことが、体をリフレッシュさせます。

**1日あと10分多く**、体を動かしてみましよう。



## さんま缶ときのこのご飯



### 1人前

・エネルギー	344kcal
・たんぱく質	11.1g
・カリウム	293mg
・リン	186mg
・塩分	0.39g

### 【材料】 (4~5人前)

- ・米 2合
- ・生姜 15g
- ・しめじ 1株 (60g)
- ・さんま蒲焼き缶 1缶
- ・料理酒 大さじ1 (15g)
- ・人参 60g
- ・うす揚げ 1枚 (20g)
- ・エリンギ 2本 (60g)
- ・大葉 適量

### 【作り方】

- ①米2合を研いでおく。
- ②人参、生姜はせん切りに、うす揚げは油抜きをして一口大に切っておく。
- ③しめじとエリンギは石づきを取って食べやすい大きさに切っておく。
- ④炊飯器に研いだ米、料理酒、水を入れて2合に合わせ、その後生姜、人参、うす揚げ、しめじ、エリンギを入れて炊飯する。
- ⑤炊きあがった後に、さんま蒲焼き缶を汁ごと入れ、さんまをほぐしながら混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛りつけて、刻んだ大葉をのせる。