



## テーマ：食べる時間と私たちの健康

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

近年では、時間栄養学の発展により、「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が、私たちの健康と大きく関係していることが分かってきました。今回は、食べる時間について考えてみましょう。

## 朝ごはんは体内時計をリセット！

私たちの体の中には、時間のリズムを刻む「体内時計」があります。体内時計の周期は、社会生活の周期である24時間よりも若干長い（短い人も少数ながらいいます）、社会生活の時計と体内時計では毎日ズレが生じてしまいます。

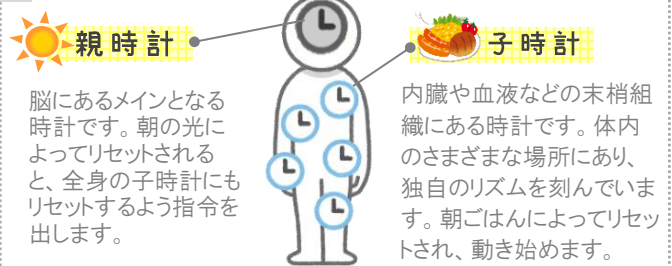
### > 光と食事の刺激で体内時計がリセットされる

私たちの体内時計は、社会の時計とのズレを修正するために、毎日時計の針を調節しています。調節方法は、図1のように親時計と子時計で異なり、**親時計は「光の刺激」、子時計は「食事の刺激」**によって、リセットされることが分かっています。

### > 体内時計が乱れると・・・

体内時計が乱れると「時差ぼけ」の状態を招き、眠気や作業能力の低下、消化器症状など、さまざまな心身の不調を生じます。また、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病や高血圧などの生活習慣病に繋がることが明らかにされています。

図1



親時計と子時計を同時にリセットしよう！

朝ごはんを食べないと、子時計がリセットされず、親時計との間にズレが生じ、心身の不調に繋がります。朝ごはんを食べることが体内時計を整えるコツです♪



## 夕食の時間を見直してみませんか？



### 夜遅い食事は肥満や体内時計の乱れに影響

※夕食は就寝の2～3時間前までに食べ終わることが理想です

#### ● 肥満を招きやすい

昼食から時間が空くことで空腹状態になり、ドカ食いや高エネルギーの食事になりやすくなります。また、夜は食事からとったエネルギーが体脂肪として蓄積されやすいため、太りやすくなります。



#### ● 朝ごはんが食べられない原因に

夜遅く食事をすると、朝起きた時に食欲がないということはありませんか？朝ごはんが十分に食べられないと子時計が上手くリセットされず、体内時計が乱れてしまいます。



### どうしても夕食が遅くなる時は・・・

#### 気を付けたい5か条

1. 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく
2. 揚げ物などのこってり系や肉などの主菜は少なめに
3. 野菜料理などの副菜を多めに
4. 食べすぎ防止のためによく噛んで
5. 外食は栄養成分表示を参考にエネルギーや脂質が少ないものを

【例】



#### 分食のすすめ

どうしても毎晩夕食が遅くなってしまう人には、夕食を2回に分けて食べる「分食」がおすすめです。分食とは、17～18時頃に糖質を中心とした軽い食事を食べ、帰宅後に野菜を中心としたおかずを食べる方法です（下記参照）。

17～18時頃



帰宅後



個々人の勤務形態やライフスタイルに合わせて、できることから取り組みましょう。

# 食材をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[1 切分] エネルギー116kcal 塩分 0.6g 食物繊維 2.0g



[1 人分] エネルギー271kcal 塩分 1.0g 食物繊維 1.6g

### ほうれん草の炊飯キッシュ

#### 【材料】(8 切分)

ほうれん草 …1 袋(170g)  
じゃがいも …1 個  
ミニトマト …8 個  
ベーコン(短) …8 枚  
溶き卵 …4 個  
牛乳 …50cc  
ピザ用チーズ …ふたつかみ(50g)  
固形コンソメ …1/2 個

5合炊きの炊飯器で、きれいな丸形に完成!



#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水気をしっかりしぼり、1 cm幅に切る(電子レンジを使用する場合は、ラップで包み 1 分半加熱して水で流す)。
- ② じゃがいもは 1 cm角に切り、耐熱皿に入れて軽くラップをし、電子レンジで 1 分加熱して水気をきる。
- ③ ミニトマトは 1/4 に、ベーコンは 1 cm幅に切る。
- ④ 固形コンソメは砕いておく。
- ⑤ 釜に全ての食材を入れてよく混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。

※お好みでケチャップをつけて食べてね♪

## ほうれん草



緑黄色野菜の代表ともいえるほうれん草は、栄養価がとても高い野菜です。抗酸化作用が高いβ-カロテンやビタミンC、クロロフィルをはじめ、貧血予防や改善に役立つ鉄、骨や歯の形成に欠かせないカルシウムやマグネシウムなども豊富です。舌に残るえぐみの正体はシュウ酸という成分で、多量に食べると鉄やカルシウムの吸収を妨げる作用がありますが、通常の食事で摂る程度の量なら心配ありません。

**選び方**：◎葉先までピンとしているもの、緑色が濃すぎないもの、葉脈が左右対称になっているものを選びましょう。

**保存方法**：湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

ルウ不要

### かぶと鶏肉のお手軽シチュー

#### 【材料】(4 人分)

かぶ(中) …1 個(300g)  
玉ねぎ …1/2 個  
鶏もも肉 …1 枚(250g)  
バター …2 切れ(20g)  
塩こしょう …少々  
薄力粉 …大さじ 2  
水 …200cc  
固形コンソメ …1 個  
牛乳 …500cc

かぶの葉が付いていれば、捨てずにシチューに加えましょう♪



#### 【作り方】

- ① かぶは大きめの一口大、玉ねぎは大きめの角切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、鶏肉と玉ねぎを塩こしょうで炒める。
- ③ かぶを加え炒め、透明感がでてきたら薄力粉を加えて全体になじませる。
- ④ 粉っぽさがなくなったら、だまにならないように水を少しずつ加えコンソメを入れて弱火にして煮込む。
- ⑤ 牛乳を加え、とろみがつくまで焦げないように混ぜながら数分煮る。

## かぶ



根の部分は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼなどを含みます。アミラーゼ(ジアスターゼ)は、でんぷんを分解する消化酵素で、ご飯やうどん、パンなどを食べたときにでんぷんの消化を促進し、栄養の吸収を助ける役割があります。葉の部分は、β-カロテンやビタミンB1、B2、C、鉄分やカルシウムなども含み、栄養豊富で味にクセも少ないので、葉も調理して食べるようにしましょう。

**選び方**：◎葉がみずみずしく黄色く変色している葉がないもの、実の表面は白くツヤがありしっかりと張っているものを選びましょう。

**保存方法**：葉をすぐに切り落とし、それぞれポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。※葉をつけたままにしておくと葉に水分を奪われてしまいます。