



# すこ 健やかLetter

発行日：2022年11月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター



酸ヶ湯に雪が積もり、青森に冬の足音が近づいています。けれども、ふもとはまだまだ食欲の秋。栗、芋、サンマとおいしい物がたくさん。今回は、「健康的な食事の仕方」についてお知らせします。「いつ・何を」食べるかによって、私達の健康は大きく左右されるのです。

## 食欲の秋「食」で元気に！

## いつ・何を食べるかで整えよう！

健康のためには、食事の量や内容に気を付けることが大切ですが、食事を摂る時間も大きく影響することが最近の研究でわかってきました。これは、食事を摂るタイミングが「体内時計」の調整に関わっているため、体内時計が乱れると、肥満や老化、糖尿病やがんなどにつながることもあるのです。



## 健康的な食事の仕方 2つのポイント

- ① 私達の体には体内時計があり、これを乱さない、乱れてしまったら元に戻すことが健康であるためには大切です。朝食は起床後1時間以内、昼食は朝食後5時間後、夕食は朝食後10時間後と体内時計に合わせた食事をしましょう。
- ② 朝食は、炭水化物とたんぱく質を摂りましょう。昼食は、腹八分目の量を守り好きな物を食べてOK。脂質を摂るなら昼食で。夕食は、脂質の摂り過ぎに注意し、カルシウムを摂るようにしましょう。朝・昼・夕の食事量の目安は3：3：4です。

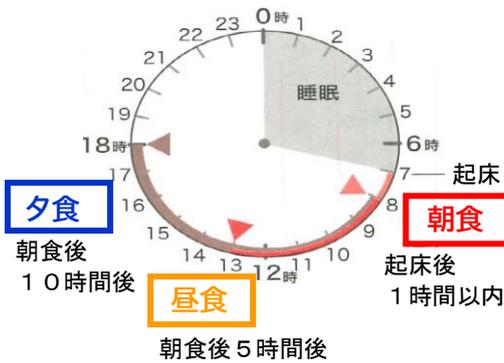
詳しくは裏面をご覧ください。

# 「いつ」食べるかで整えよう



体内時計は、人間の体内の環境にほぼ24時間周期で変動をもたらします。体内時計が正常に働くことで、昼にお腹が空き、夜は眠くなります。健康のためには、体内時計を乱さないこと、乱れてしまったら元に戻すことが重要です。乱さないためには、胃や肝臓、すい臓等の消化・吸収に関わる臓器の活動時間に合わせて食事を摂る「体内時計に合わせた食事」を心掛けましょう。そして、体内時計は食事を摂ることで一旦リセットされるので、乱れてしまったら、この「体内時計を合わせる食事」でリセットして元に戻しましょう。

## 朝食・昼食・夕食の理想的なタイミング



- 朝食** 日光は細胞に1日が始まる合図を送るので、朝起きたらまずは、カーテンを開けて日光を浴びましょう。それから、なるべく時間を置かずに朝食を摂りましょう。朝食はその日を活発に送るための重要なエネルギー源になるので、欠かさず食べましょう。
- 昼食** 消化・吸収に関わる臓器は、日中に最も活動的です。
- 夕食** 夜は消化・吸収に関わる臓器の活動が低下するため、食事の時間が遅くなるほど内臓への負担は大きくなります。夜遅い食事は、翌朝食欲が湧かず、朝食を食べられない原因に。

昼食と夕食の間であれば、おやつを食べても良いですが、その分夕食を少なくしましょう。



# 「何を」食べるかで整えよう



## 朝・昼・夕の食事のポイント

食事量の目安  
朝食 3 : 昼食 3 : 夕食 4  
1日の食事量を10とした場合

### 朝食 炭水化物とたんぱく質を摂りましょう

#### 炭水化物を多く含む食べ物

ご飯、パン、麺類、芋類等  
※食物繊維の豊富な野菜（特に根菜類）、きのこ、海藻等と一緒に摂りましょう。



#### たんぱく質を多く含む食べ物

肉、魚、豆腐、卵、ツナ、牛乳、ヨーグルト、納豆、チーズ等



### 昼食 腹八分目の量を守って好きな物を。脂質を摂るなら昼食で

昼に摂った脂質は脂肪として蓄えられにくく、エネルギーとして消費されやすいです。カリウムが多く含まれる野菜と一緒に摂りましょう。

### 夕食 カルシウムを摂りましょう 脂質の摂り過ぎに注意

カルシウムは夜に吸収されやすいので、積極的に摂りましょう。夕食にコップ1杯の牛乳を加えるだけでも効果が期待できます。