

## 時間栄養学からみる良い食事習慣の作り方②

### ～より良い食生活のポイント～

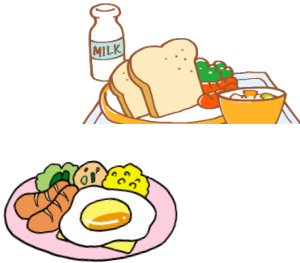
家にいる時間が長くなると、生活のペースが乱れることもついつい多くなりがちです。ペースを維持するためにも、規則正しい食習慣を心がけてみませんか。



**食事時間を決めてパターン化**することで、生活リズムが整ってきます。

まずは「何となく食べる」「おなかが減ったから食べる」をやめて、**「意識して食べる」**を習慣にしてみましょう。

### 在宅勤務での食事時間の一例

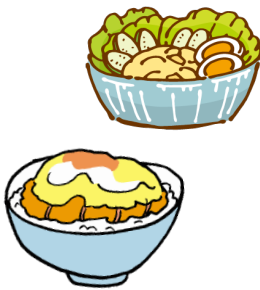


#### 6:30 起床・朝食

・体を覚醒させ、体内時計をリセットしましょう

#### たんぱく質+糖質 (+トリプトファン) を意識しよう

- ◆パン派：サンドイッチ、卵、バナナ、ヨーグルト、チーズ
- ◆ご飯派：ごはん、みそ汁、卵焼き、納豆、のり
- ◆飲み物：お茶、牛乳など



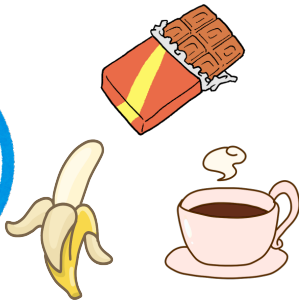
#### 12:00 昼食

・食事中に脳の中の情報を整理しましょう  
・しっかり量を食べ、エネルギーを補給しましょう

#### バランスよくしっかり食べよう

- ◆おにぎりやお弁当、お茶（テアニンでリラックス）など
- ◆丼物・麺類・パスタには、おひたしやサラダをプラスする

※テアニン：緑茶に含まれる旨味成分。  
リラックス効果があることがわかっています



#### 15:00 間食

・疲れた脳にエネルギーを補給しましょう  
・リラックスのためのテアニンやGABAも一緒に取りましょう

#### ひと息ついて、ティータイム

- ◆飲み物は、お茶やカフェオレ、豆乳ラテ、ココア、抹茶、乳酸菌飲料などがおすすめ
- ◆カカオ70%以上のチョコレート、ナッツ、バナナ、ヨーグルト、みかんなど



#### 19:00 夕食

・腹8分目を心がけ、たんぱく質を摂りましょう  
・夜遅くの食事は、過食しやすくなるので注意しましょう

#### お酒は適量

- ◆肴には、赤身の肉、魚、貝類、鳥のから揚げ、豆腐、枝豆、チーズ、おひたしなどを選びましょう
- ◆缶ビール1本(350ml)は、アルコール量14g,200カロリー（ごはんお茶碗1杯分）に相当します。  
アルコールを飲むなら、ご飯やラーメンは控えめにしましょう

# 時間栄養学からみる良い食事習慣の作り方②

～より良い食生活のポイント～

## 意識して食べるために

### 1. 食事時間は規則正しく、なるべく毎日同じ時間に（特に朝食！）

### 2. 朝はたんぱく質を積極的に取る（できれば炭水化物も一緒に！）

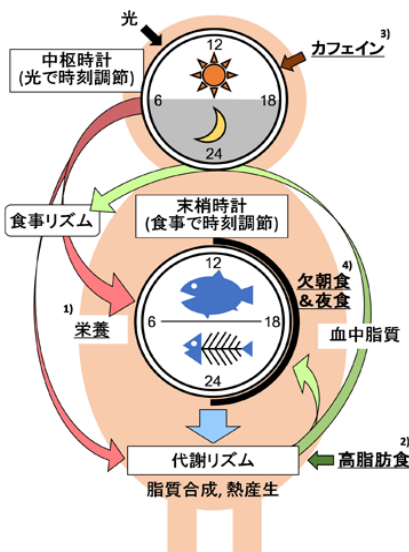
- ・たんぱく質の多い食材には、トリプトファン（アミノ酸の一種）が多く含まれています
- ・起床後1時間以内にトリプトファンを取ると、体内時計がリセットされ、睡眠時のメラトニン（眠りを誘うホルモン）が発生するといわれています
- ・トリプトファンは炭水化物と一緒に摂取すると、より吸収されやすいことがわかっています
- ・トリプトファンを多く含む食品には、鶏肉や卵、納豆などの大豆製品、バナナなどがあります

### 3. 日中の飲み物は考えて選ぶ

- ・コーヒーに、カフェインの覚醒感や高揚感が期待できますが、座っているとつい飲み過ぎてしまいます。**カフェインの取り過ぎには気をつけましょう**  
 ※コーヒー1杯(150ml)には90mgのカフェインが含まれています。**カフェイン摂取量は1日に400mgまで**にしましょう  
 (厚生労働省<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>)
- ・**お茶はリラックス効果の期待できるカテキン、テアニン**を含んでいます
- ・**豆乳ラテやココア**などは、**腸内環境を整える食物繊維とリラックス効果が期待できるトリプトファン**を含んでいます

### 4. 食事は、腹8分目

- ・特に、**夜遅くの食事では、食欲を押さえるレプチンの分泌量が低下し、過食しやすくなります**
- ・そのため、朝食を食べずに、エネルギー消費の効率が悪くなり、太りやすくなります



※食品総合研究所(農研機構)HPよりイラストを抜粋

#### 時間栄養学(Chrono-nutrition)

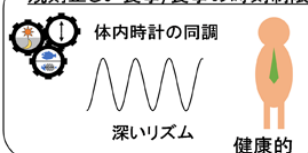
◇栄養/食品成分による体内時計の調節

- 1) 朝食により体内時計がリセットされる
- 2) 高脂肪食は体内時計を減弱させる
- 3) カフェインは体内時計を伸長させる

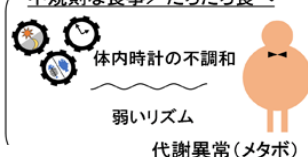
◆食事時刻による栄養効果の違い

- 4) 朝食抜き、夜食は太りやすい

#### 規則正しい食事/食事の時刻制限



#### 不規則な食事/だらだら食べる



#### ◆ 朝食の豆知識

英語で朝食を表す「Breakfast」は break (破る) とfast(断食)を意味しています。

例えば、夕食を夜6時、朝食を翌朝の6時と仮定すると、間隔は12時間になります。明らかに他の食事よりも間隔が空いてしまいます。そこで、長い「断食」を「破る」という表現を朝食という意味として使うようになったそうです。

参考：時間栄養学：食品総合研究所(農研機構)

HP：<http://www.naro.affrc.go.jp/nfri/introduction/chart/0304/chrononutrition.html>

「時間栄養学—時計遺伝子と食事のリズム」香川靖雄、柴田重信ほか 女子栄養大学出版