



## 時間

## 栄養学



時間栄養学は**何を・どれだけ・いつ**食べるかを考えた新しい栄養学  
今回は、時間栄養学に基づき、より健康になる食事のポイントをご紹介します。

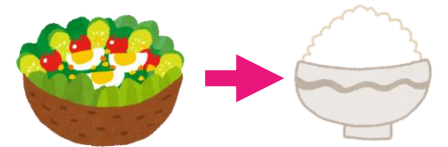
### POINT① 食べる順序・速度

#### 野菜を先に食べて肥満・糖尿病を予防しよう!!

食事を摂ると血糖値が上がり、膵臓から分泌されたインスリンにより、血糖が正常に戻ります。しかし、急激な血糖上昇が続くと膵臓に負担がかかり、インスリンの分泌が上手くできなくなり、糖尿病になる危険性がでてきます。また、インスリン分泌により血糖は脂肪に変えられるため、インスリンの過剰な分泌は肥満を招きます。

＜食事のポイント＞

- ★主食より先に食物繊維の豊富な野菜料理を食べると急激な血糖上昇を防ぐ
- ★一口30回以上噛み、ゆっくり時間をかけて食べるのも効果的



主食(ご飯・パン・麺等)より先に野菜の料理を食べる

急激な血糖上昇を防ぐ

インスリンの分泌を抑える(膵臓の負担を軽くする)

血糖が脂肪に変わりにくい

### POINT② 食べる時間

#### 夜遅い時間の食事はできるだけ避けましょう

★朝食から夕食まで12時間以内に食べることが体のリズムにあります。夜遅い時間の夜食は摂取したエネルギーが使用されず、脂肪として蓄積されやすくなるため、夕食は就寝の2~3時間前に軽めに摂るのがおすすめです。

夕食

食べ過ぎないように

就寝

2~3時間はあけましょう!!

早めの夕食



血糖値を上げやすい炭水化物は早めの時間帯に

帰宅後の夕食



夜遅い時間の食事は野菜中心の料理で

★仕事で帰りが遅くなる時は…

夕方6~7時の早い時間帯で、おにぎりなど炭水化物を先に食べてしまい、その後帰宅してから野菜や魚介類中心の脂肪控えめのおかずを食べるようにすると、肥満や血糖値の上昇を抑えることができます。

### POINT③ 生体リズム 朝食を食べよう

ヒトの体は生体リズムという独自のリズムをもっています。このリズムはおよそ1日25時間の周期をもっています。そのため、1日に1時間ずつ体内の時計がずれていく計算になりますが、

朝だな!!

朝日を浴びること  
朝食を食べること

朝ですよ~

で毎日体内時計のずれを修正していくことができます。特に朝食は昼間活動するエネルギーの源となるものです。欠かさずに食べるようにしましょう。

