



「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場

時間栄養学 Q&A

皆さんは、「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか?時間栄養学は「何を」「どれだけ」「いつ」食べるのかを考えた栄養学です。時間栄養学の考え方を参考にすることで生活習慣病や肥満の予防が期待できます。今回は時間栄養学のポイントをQ&Aでお伝えします。春の新生活のスタートに役立ててみて下さい。

Q1 1日1~2食の習慣って大丈夫?

A、欠食はせず1日3食とると良いです。1日1~2食の習慣は肥満の原因になります。

【朝食】【昼食】【夕食】をとることはそれぞれ意味があります。

朝食	体温やホルモン分泌のリズム形成において不可欠であり、体全体に目覚めを伝えます。
昼食	朝食で摂取したエネルギーは午前中に使われてしまうため、午後の活動源として重要です。
夕食	翌日に体調良く臨むため、疲労した筋肉や脳を回復させる栄養素をとることが大切です。

1日のエネルギー摂取量が同じでも食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、肥満や脂質異常症の原因になるため、欠食はせずに1日3食とることが大切です。

Q2 朝食・昼食・夕食は具体的にどういうものを食べたら良いの?

A、栄養バランスを整えるためには1食で主食・主菜・副菜を揃えることが基本です。

下記にポイントを載せています。ぜひ参考にしてみてください。

忙しい朝は・・・

ハムと野菜のサンドイッチ 牛乳

朝食



1品で主食・主菜・副菜が揃うサンドイッチ。

めん類の時は・・・

野菜たっぷりラーメン

昼食



めん類は肉や野菜をいれることで主食・主菜・副菜が揃います。

夕食は・・・

お浸し 焼き魚

夕食



夕食は軽めを意識し、油を使った料理は控えましょう。

Q3 夕食が遅くなる場合はどうしたら良いの?

A、夕食が遅くなる場合は、夕食を2分割にしましょう。

遅い時間に夕食を多く摂り、運動をしないですぐに就寝するという習慣は、摂取したエネルギーが使われずに中性脂肪に変わり、脂肪肝や肥満の原因になります。夕食は就寝の2~3時間前に軽めに摂るのが良いとされています。しかし、仕事などの事情で帰宅が遅くなり、夕食を早く摂れないという方も多いと思います。そんな時におすすめしたいのが夕食を2分割する方法です。職場などで17~19時頃に前半の夕食を摂り、帰宅後の遅い時間に後半の夕食を摂ります。その際、前半の夕食はご飯やパンなどの主食を中心とし、後半の夕食はおかずを中心に軽く摂るようにすることで脂肪肝や肥満を予防することが出来ます。

<2分割 夕食例> 前半の夕食



おにぎり

主食



お刺身

主菜

後半の夕食



ひじきの煮物

副菜



ほうれん草の胡麻和え

旬の食材レシピ 春キャベツとスパムのレンジ蒸し

帰宅後の夜食にぴったり！

油を使わず電子レンジを使った時短メニューです。

材料（2人分）

春キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
スパムソーセージ	1/3缶
コショウ	少々

作り方

- ① 春キャベツ、玉ねぎ、人参、スパムソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿に①のをせ、コショウをふりラップをかけ電子レンジ（600w）で5分加熱する。
- ③ ラップを外しよく混ぜたらできあがり。



栄養価（1人分）
エネルギー：219kcal
食塩：1.3g

栄養メモ：春キャベツは柔らかく、芯まで美味しく食べられます。

*スパムソーセージに味が付いているのでコショウのみで美味しく召し上がれます。

★痩せ型の高齢者の方必見！！筋力・筋肉量改善のためのポイント★

最近、筋肉が衰えたなと感じることはありませんか？年齢とともに自然と筋肉は減少するとされています。筋肉が減少すると転倒や骨折などで介護を要する可能性があります。今回はそれを防ぐ食事の工夫を紹介します。まずは、自分の体の状態をチェックしてみましょう。

～体の状態チェックシート～

- 6か月間で2～3kgの体重減少があった。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった気がする。
- 体を動かすのが面倒になってきた。
- 5分前のことが思い出せないことがある。
- 最近疲れやすくなった気がする。

※ 1つでも当てはまると筋肉が衰えている可能性があります！

～自宅でできる簡単筋肉トレーニング～ 座りながらスクワット 壁腕立て伏せ



10回×3セットを目標に

暖かくなってきたこの季節、散歩をする方や運動を始める方も多いのではないのでしょうか？筋肉を維持・増強するためには運動が大切です。運動に加えて食事のポイントをおさえることで相乗効果が期待できます。

<食事のポイント> 運動後 30分以内にたんぱく質(BCAA)と糖質を一緒に摂る。

※BCAA（分岐鎖アミノ酸）とは筋肉合成のスイッチとして働くアミノ酸の総称です。

～BCAAを2g以上含む食品～

食品と目安量	BCAAの量(g)
まぐろ刺身(7切れ)	4.2g
あじ(1切れ)	2.3g
鶏むね肉(100g)	3.5g
牛ヒレ肉(100g)	3.6g

～運動後の食事例(1食分)～



3食の食事にBCAAを多く含む食品を取り入れ、食前に運動を行うことで筋肉量低下を予防することができます。



編集後記 春は環境の変化があり体内時計が乱れやすい時期です。今回お伝えした時間栄養学のポイントと適度な運動を実践し、気持ちの良い新生活をスタートさせましょう。