



えいようだより 5月号

第58号

発行 平成29年
県立総合病院

体内時計の調整と食事のタイミングが大切

体内時計と栄養学を結び付けた「時間栄養学」が肥満の防止や病気の予防などにも役立つと言われています。体内時計は周期が約25時間と1日より長いため、ある行動でリセットしないと、少しずつ後ろにずれていってしまうようです。

〈体内時計をリセットする、ある行動とは？〉

●朝起きた時に朝日を浴びる



●食事を規則正しく摂る



朝日をあびることで体内時計がリセットされ、さらに規則正しく食事をする事で臓器の時計がリセットされることが分かってきました。これがないと徐々にずれが生じ、夜型の体内時計となってしまいます。特に朝食を摂らない習慣の方は、朝食を食べると調子が悪くなると感じる方も見受けられますので、臓器にも影響が出ているのかもしれない。体内時計リセットのためにも1日3食食事をしましょう。

時間栄養学の研究から栄養素別の食べるタイミングが大事であることも分かってきています。例えば、朝はアミノ酸(たんぱく質)の吸収力が高いので、朝食を主食だけで済ませず、たんぱく質の多い食品も摂ると筋肉が増えやすいなどといったものです。これからのよい季節に何か始めてみませんか？よい結果になるとうれしいです。

(参考:静岡新聞暮らし欄)

たんぱく質の多い食品



今月のレシピ ~たまごスープ~

朝におすすめなたんぱく質の多い卵を取り入れた簡単レシピ♪

豆腐やえびなどを入れるとさらにたんぱく質が多く摂取できます♪

材料(2人分)

トマト	1個
水	300cc
コンソメ	1個
卵	1個
塩	少々
コショウ	少々
パセリ	少々

作り方

- ①トマトは一口大のざく切りにする。
- ②鍋に水、コンソメ、トマトを入れ火にかける。
- ③トマトの皮がむけてきたら、アクを取り、溶いた卵を入れ混ぜる。
- ④塩、コショウで味を調える。
- ⑤器に盛り、パセリをふる。



1人分 エネルギー：66kcal 蛋白質：4.0g 脂質：5.0g 塩分1.3g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★