

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

～ 時間栄養学で見直そう 食生活 ～

みんなのひろば

* 素材のちから ～アスパラガス～

* 症状がある時の運動

～ こんな時はどうするの？ ～



令和2年(2020年)4月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぎ五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

時間栄養学で見直そう

食生活

「何を」、「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に加えて、体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかを考えることを時間栄養学と言います。体内時計を考えた食生活は、体調を整え、生活習慣病予防も期待されます。

① 朝食をしっかりと食べて体内時計をリセット！

私たちの体は、毎日、朝の太陽の光と朝食でリセットされます。「朝食」は英語でbreakfastと言いますね。breakは「壊す」「破る」、fastは「断食」という意味です。つまりbreakfastは、夕食からの「断食」の状態を「破る」という意味なのです。朝食を欠食すると、体は目覚めないままで脳も栄養不足のため、集中力の低下などを引き起こします。また、朝食の欠食は1.75倍も肥満になりやすいとの調査報告※1)も出ています。

そして、バランスの良い朝食を摂ることが体内時計のリセットに働きます。主食(ごはん・パンなど)だけではなく、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻・きのこ類)をそろえることが理想です。

例えば、

白飯 + ふりかけ ⇒ 白飯 + 目玉焼き + 味噌汁(野菜たっぷり)

食パン + マーガリン ⇒ 食パン + マーガリン + ハム + ブロッコリーやトマト

👉 簡単にバランスの摂れた朝食を摂ることができます！

朝食の
メリット

太りにくい・体内時計をリセット
脳が活性化し、仕事のパフォーマンスの向上

② 食事の量は「朝4：昼3：夜3」、
せめて「朝3：昼3：夜4」に

体内時計の働きで、夕食の時間帯に食べたものを、体に脂肪として蓄えようとします。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が夜型になりがちです。夜型の人ほど、肥満になりやすいと言われています。理想的な比率は、「朝4：昼3：夜3」※2)です。夕食を減らすコツとして、朝食におかずを少しまわす方法もあります。

③ 夕食は、朝食から
12時間以内に摂るのが理想的！

夕食後から朝食まで何も食べない時間(絶食時間)を長くすると、太りにくくなり、ぐっすり眠れるという研究結果※3)があります。絶食時間は12時間程度(±2時間は許容範囲)確保できると良いですね。残業等で夕食の時間が遅くなるときは、理想の夕食の時間帯におにぎりなどの主食を摂っておき、帰宅後に、主菜や副菜のおかずだけ食べるようにすると良いですね。

ひとくち
メモ

骨粗しょう症予防にカルシウムの摂取は有効と言われていますが、時間栄養学的にいつとれば良いでしょうか。カルシウムが蓄積されやすいと言われる時間帯は夕方以降です。

そのため、就寝前は避けた夕方以降に牛乳などの乳製品を摂ると良いですね。

※1) Horikawa C et al. Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis. Prev. Medicine 53, 260-267, 2011

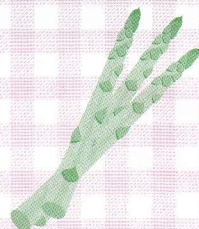
※2) 公益財団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2017-3 『時間栄養学で見直す食生活1日3食「いつ」食べる? 「どう」食べる?』平成29年度(平成29年10月発行)

※3) Gill S and Panda S. A Smartphone App Reveals Erratic Diurnal Eating Patterns in Humans that Can Be Modulated for Health Benefits. Cell Metabolism. 22 巻、789-798, 2015

素材のちから

アスパラガスのちから

アスパラガスは春から初夏にかけてが旬の時期です。アスパラガスには「ホワイトアスパラガス」と「グリーンアスパラガス」がありますが、この二つの違いは栽培方法です。ホワイトアスパラガスは日光が当たらないように栽培し、グリーンアスパラガスは日光をたくさん当てて光合成させます。そのため、栄養価はグリーンアスパラガスのほうが高くなっています。今回は、アスパラガスに秘められた効果をご紹介します。



① 疲労回復

アスパラガスにはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が豊富に含まれており、新陳代謝を促し、疲労回復効果があります。栄養ドリンクなどにも配合されている成分です。アスパラギンという名前は、アスパラガスから発見・抽出されたことに由来しています。

② 高血圧・動脈硬化の予防

アスパラガスの穂先の部分には、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるルチンが豊富に含まれています。また、抗酸化作用のあ

るビタミン類も多く含まれているので、血管の老化を防ぎます。

③ 免疫力の向上

近年、アスパラガスに含まれるサルササポゲニングリコシドが免疫細胞を活性化させ、抗菌作用、抗ウイルス作用があることが報告されています。

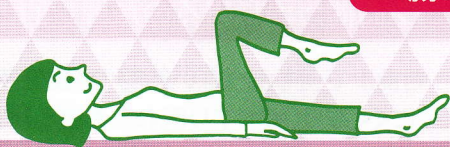
美味しいアスパラガスのポイントは、濃い緑色で、太くてまっすぐな茎、程よくしまった穂先であることです。積極的に摂りたい食品ですが、プリン体が多いので、尿酸値が高い人は注意して食べましょう。

症状がある時の運動

～ こんな時はどうするの？ ～

寒さも次第に緩み、過ごしやすい季節になってきました。4月は年度が替わり、引越しや異動など新しい生活をスタートされる方も多いのではないのでしょうか。そんな中で生活リズムや食習慣が乱れると、便秘になってしまうことがあります。簡単ストレッチで便秘を解消しましょう！

腸の蠕動運動を促進するストレッチ

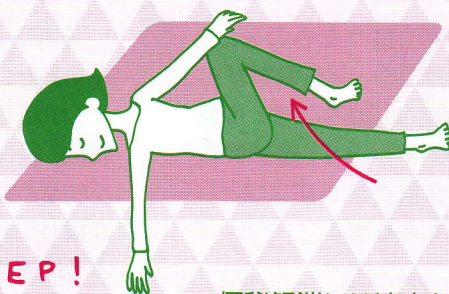


① 仰向けに寝て片膝を曲げる。



10秒KEEP!

② 息を吐きながらできるだけ胸に近づけ、10秒静止する。
息を吐きながら足を元に戻す。
(息を吐ききったら、その後は楽に呼吸しましょう。)
左足も同様に行い、左右3～5回ずつ行う。



仰向けになり、下半身と上半身をお互いに別の方向にひねる。

上半身を右にひねったときは下半身を左にひねり、その逆も行う。呼吸は止めずに楽に行いましょう。

便秘解消には適度な運動とバランスの良い食事が必要不可欠です。「便秘くらい」と軽視する人もいますが、大腸がんなど、命にかかわる病気が原因で便秘になっていることもあります。運動をしたり、生活習慣を改善しても便秘が改善しない場合は、医療機関で相談して下さい。