

いただきます!

RI. 12
Vol. 14



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

12月! 令和初のXmasがやってきます🎄サンタさんは来るかなあ❤️
欲しいものはたくさんあるけど…(*_*; みなさんはサンタさんへの
願い事がありますか? 世界では「公認サンタクロース」試験があり、
合格すると公認サンタクロースになれるそうです👴サンタクロース
会議なるものも開催されているとか…? 会ってみたいですね☆

時間栄養学🕒



「何を」「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に、体内時計の働きに基づいて「いつ」「どのように」食べるかの視点を加えた学問が、時間栄養学です。体内で行われている消化・吸収・代謝の働きは体内時計に影響される部分が多いのです。体内時計を考えた食生活を送ることは健康的な生活を送る近道となります! 逆に体内時計を無視した食生活は体調を崩す原因となります。ダイエットにも効果的! 時差ボケやシフトワークも対策は食べ方にあるのです(^^)♪

やってみよう!

ポイント1 食べる順序と速度

① ベジタブルファースト

言わずと知れた血糖対策!

野菜と共に油や酢は胃の停滞時間や吸収を遅らせる効果があるため、マヨネーズやドレッシングも敵じゃないっ👌

② ゆっくり食べましょう

基本です。一口30回噛んで…。



ポイント2 食べる時刻

① 朝食から夕食を12～14時間以内に摂る

…できれば12時間以内に!

(夕食から翌朝食まで10～12時間は空けましょう)

1. 絶食時間を長くすると体重減少と睡眠改善が見られた研究もあるそうです🙄

2. 朝食は起床後2時間以内に摂りましょう。

② 朝: 昼: 夕 = 3: 4: 3 もしくは 3: 3: 4

どうしても夕食が21時以降になる場合は17～18時頃に軽食を摂ることをお勧めします。



ポイント3 人と生体リズム

① 朝食で体内時計をリセット



ヒトの体内時計は約25時間。放っておくと夜更かし生活になってしまいます! 朝の光を浴び、朝食を食べることでヒトの体は朝であることを認識し、体内時計をリセットします。

★お勧めレシピ★

お手軽朝食☆ツナチーズトースト

<材料>2人分

- 食パン 2枚
- ツナ水煮 50g
- マヨネーズ 小さじ2
- とろけるチーズ 2枚
- ブラックペッパー 少々

お好きな野菜(レタスや玉ねぎ、トマトなど)

<作り方>

- ① ツナとマヨネーズを混ぜる
- ② 食パンにチーズと①、野菜を乗せ、お好みでブラックペッパーをかける
- ③ ②をトーストし、もう1枚のトーストした食パンで挟む
- ④ 半分に切って盛りつける



森永HPより改変

エネルギー-263kcal 蛋白質 13.59
脂質 10.79、食物繊維 3.59
食塩 1.49

朝食にたんぱく質を適切に摂取することで脳機能を高めるそうです❤️

「いただきます!」がこまちのホームページにアップされました!

「お知らせ」から入れます♪ぜひご覧ください❤️