

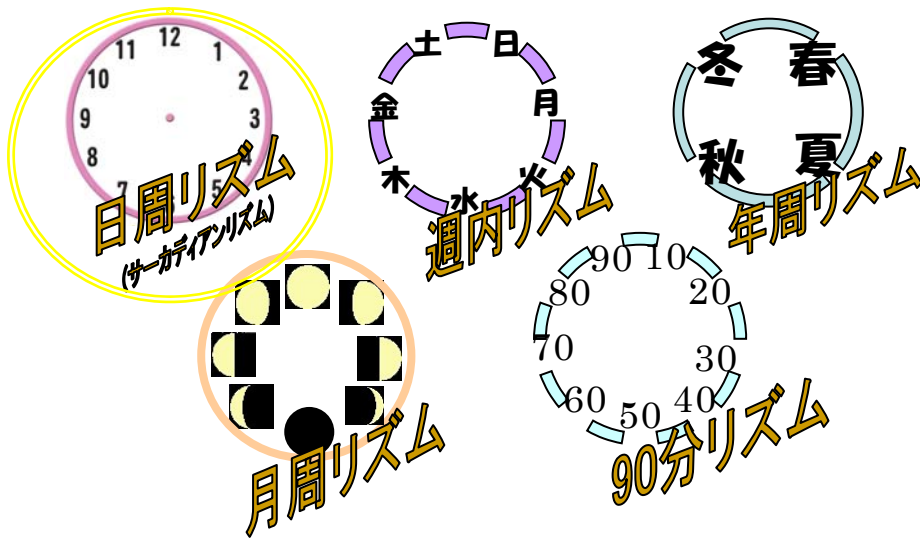


生体リズムを整えて健康を保ちましょう



私たちの体は、日中は活動して夜になると眠くなるというサイクルを持っています。自然と行っているこのサイクルは、誰でも生まれたときから持っている体内時計によるものです。実はこの体内時計は時間の感覚だけでなく、健康にも関係することがわかってきています。自分の体内時計についてよく理解し、健康な体につなげましょう。

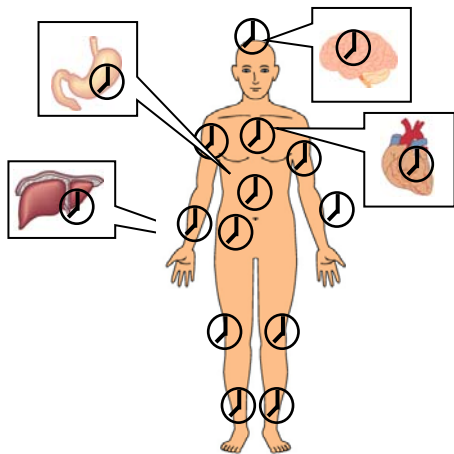
体内時計は体のさまざまな生体リズムを調整しています



生体リズムを調整する重要な役目をしているのは左の5種類だといわれています。なかでも日周（概日＝サーカディアン）リズムが私たちの健康に大きく関与しています。

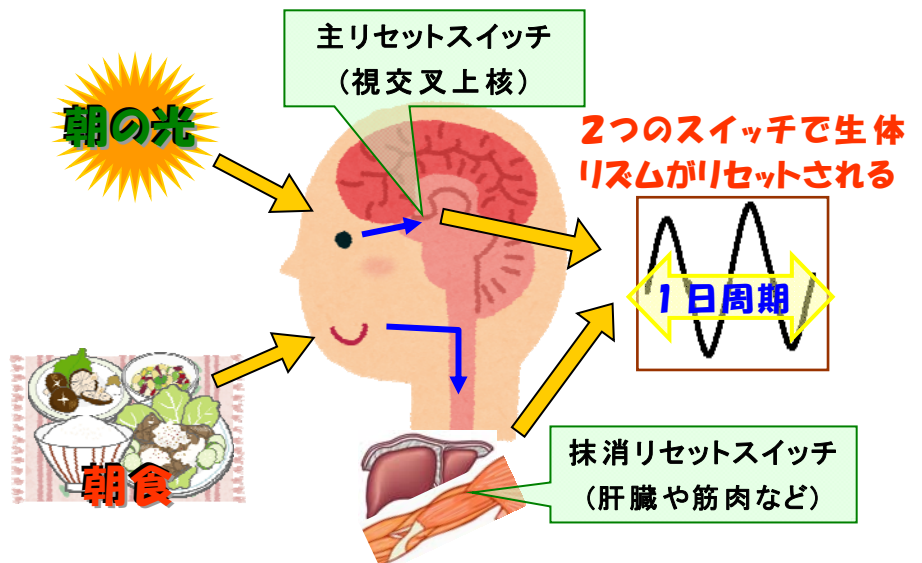
※生体リズム…睡眠と覚醒、体温、行動、ホルモン分泌などのリズム

体内時計はどこにある？



体内時計は体中いたるところに存在しており、それぞれの臓器で活動がピークになる時間が異なります。「エネルギー消費が活発になる時間」「脂肪を溜め込みやすくなる時間」などを上手く利用するとダイエットに役立ちます。

体内時計の時間合わせはどうやって行う？



体内時計は《約 25 時間》と 24 時間より長いため、毎日リセットが必要です。そのリセットスイッチになるのが朝の光を浴びることと朝食を食べることです。このリセットがうまく行われないと、生体リズムの乱れだけでなく、代謝が悪くなったり生活習慣病になりやすいことがわかってきています。

体内時計を利用した望ましい食事のとり方

健康の維持や
ダイエットを効率
よく進めるのに
役立ちます！



	時間	配分	体内時計と栄養・体の関係	食事の内容
朝食	起床後 2時間以内 (午前9時 までに)	3	<ul style="list-style-type: none"> ・体内時計をリセットする ・代謝をスタートさせ、体温上昇、頭と体を目覚めさせる ・午前中の集中力が高まる 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖質(ご飯やパン、麺、シリアルなど)とたんぱく質(肉類、魚、卵、大豆食品)は必ず食べる ・少なすぎる食事では代謝が始まりにくい(例: 飲物だけ)
昼食	朝食後 5~6時間 ごろ	3	<ul style="list-style-type: none"> ・脂肪のとり込みや蓄積が抑えられ、エネルギーをどんどん消費する時間帯 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ物や炒め物など油の多い料理もOK! ただし、食べすぎには注意し、野菜と一緒に食べる
夕食	昼食後 7時間以内	4	<ul style="list-style-type: none"> ・体脂肪を合成しやすい時間帯で、高脂肪食や食べ過ぎ、夜遅い時間の食事は肥満につながる ・夜間に体組織やホルモンが作られる 	<ul style="list-style-type: none"> ・脂質・糖質は控えめにする ・野菜や海藻を多めに食べる(脂肪や糖質のとり込みを抑える) ・脂肪の少ないたんぱく質(白身魚やヒレ肉、鶏ムネ肉、豆腐や納豆)を食べる

ダイエット中どうしても揚げ物やこってりしたおかず、甘いものが食べたくなくなってしまったら昼食に食べるのがオススメ!

起床後14~18時間後に、体内では脂肪の蓄積が起こりやすい状態になります。夜遅い食事1回より、19時におにぎりや帰宅後22時にしゃぶしゃぶサラダのように2回に分けた食事(分食)のほうが太りにくいことが分かっています。

国民のエネルギー摂取量は年々減っているのに、肥満の人数は増加の一途をたどっています。その理由の一つが、夜型の生活による体内時計の乱れといわれています。「そんなに食べていないのに太る」という方は、食事内容とともに一度生活時間についても振り返ってみましょう。

手間いらずハンバーグ

レシピ参考 e-ヘルシーレシピ <http://www.daiichisankyo.co.jp/ehr/>

栄養価(1人分)
エネルギー:120kcal たんぱく質:11.9g
脂質:5.2g 炭水化物:5.4g 塩分:0.6g



【材料(2人分)】

- 鶏ひき肉 100g
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4
- 溶き卵 10g
- パン粉 大さじ1と1/3
- 粒マスタード 小さじ1
- ケチャップ 小さじ2
- パセリ(みじん切り) 少々

【作り方】

- ①ボウルに、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、粒マスタードを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②2等分してココット(なければ耐熱性のある器)に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分~1分20秒ほど加熱する。(加熱時間は1人分の目安)
- ③熱くなった器でやけどしないように注意しながら取り出しラップをはずして、ケチャップをかけ、パセリをあしらう。

混ぜてレンジで加熱する簡単主菜料理です。ボウルをポリ袋に変えると洗い物も減らせます。男性や成長期のお子様は量を増やして召し上がってください。

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



参考 時間栄養学 香川靖夫著(女子栄養大学出版部)
体内時計.jp <http://www.tainaidokei.jp/index.html>
からだカルテ <http://www.karadakarute.jp/tanita/>

青横ファーマシー 5461-8255 クリーン薬局 3472-2411
青横ファーマシー大井町店 5780-0066 台場薬局 3450-8511
グリーン薬局新小岩 3695-1976 上平井グリーン薬局 6413-8720