



「ランチは簡単に」とはせず、できれば主食、主菜、副菜をそろえ、午後の活動を支えるエネルギーとなる食べ物をしっかり食べます。揚げ物や炒め物など高脂肪の食事を食べるならランチタイムが適しています。甘いデザートなども昼食後がおススメ。また、胃がもつとも活発に活動する時間帯なので、消化に時間がかかる食物繊維も昼食だと吸収されやすいと考えられています。

Point 2

ランチタイムは朝食から5〜6時間後

昼食の目安は朝食から5〜6時間後です。朝食が7時であればちょうど正午が理想のランチタイム。午後から夕方にかけては代謝が活発で、摂取したエネルギーも消費しやすくなります。

Point 3

夕食は腹八分目を守り 朝食から7時間以内に

昼食と夕食の時間があき過ぎると、体内時計がリセットされると、生体リズムが乱れる心配があります。昼食との間は7時間以内が理想で、翌朝にリセットしやすくするために、21時までに食事を済ませたいものです。どうしても夕食が遅くなる場合には、おにぎりやサンドイッチなどで分食するなど、食べ過ぎを防ぐよう心がけましょう。

夕食の献立では、脂肪や糖質はできるだけ控えめに。逆に脂肪の少ない良質のたんぱく質をしっかりとると筋肉や骨、血液などがつくられ修復機能も高まります。

食事の時間だけでなく、食べる順番や速度も大切です。「食物繊維の多い野菜を先にとる」「ゆっくりよく噛んで食べる」といったことを習慣付ければ健康的な食生活に役立ちます。就寝時間や起床時間を規則正しく、食事の時間に気を配りながら、理想的な生体リズムで健康的な毎日を過ごしましょう。

時間栄養学



健康的な食生活のために食事の量や内容が重要なことは広く知られていますが、実は「食べる時間」も重要であることが、最近の研究で明らかになってきました。「腹時計」という言葉があるように、本来は栄養を吸収しやすい時間帯があります。体内時計や生体リズムと栄養の関係を研究する「時間栄養学」の考えより、毎日の食生活に役立つポイントをご紹介します。

Point 1

朝食は朝日を浴びてから 間を空けずに食べる

体内時計は「25時間」の周期で動いているといわれています。1日24時間という地球の自転周期とは毎日1時間のズレが生じますが、それをリセットしてくれるのが朝の太陽の光と朝食。朝日を浴びてできるだけ早く朝食を食べることで、体内時計が24時間周期に修正され、生体リズムが整うといわれています。朝ごはんを抜くと、体内時計がリセットされにくくなるだけでなく、昼食と夕食の食事量も増えてしまいがちに。

朝食の食事量はある程度のボリュームが必要です。3食の配分イメージは「朝…昼…タ…3…3…4」。栄養バランスの良い食事を心がけます。特に脳のエネルギー源となる糖質や筋肉や細胞の栄養となるたんぱく質が大切です。糖質はご飯やパンを、たんぱく質は卵や肉類、魚、大豆食品などに多く含まれています。