

その不調、体内リズムの乱れが原因かも？

～食事時間を意識しよう～

夜遅く

夕食が22時を過ぎる場合は、夕食は軽めにすませる

体脂肪になりやすいので、糖質・脂質は控えめに、たんぱく質もいつもより控えめにしましょう。

- ・おすすめのたんぱく質：豆腐、皮を除いた鶏肉など。
- ・油脂類やアルコール、お菓子、果物は中性脂肪になりやすいので、控える。

野菜たっぷりのあったかスープなら満足感アップ！

大根と小松菜のとろとろスープ (1人分 199kcal 塩分1.3g)

●材料 (1人分)

- 大根…100g
- 小松菜…70g
- 鶏胸ひき肉…50g
- しょうが(薄切り)…1/4かけ
- サラダ油…小さじ1
- 水…1カップ
- しょうゆ…小さじ1/2
- 顆粒鶏がらだし…小さじ1/3
- 塩・こしょう…各少量
- かたくり粉…大さじ1/2
- 水…大さじ1
- ごま油…小さじ1/2

●作り方

1. 大根は10cm長さに切り、ピーラーで帯状に削る。小松菜は塩少量(分量外)を加えた沸騰湯でゆで、水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
2. なべにサラダ油、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったらひき肉を加えていためる。肉の色が変わったらaを加え、煮立ったら大根を加えてやわらかくなるまで煮る。
3. bでとろみをつけ、小松菜、ごま油を加えてさっと煮る。

出典：女子栄養大学出版部 月刊誌「栄養と料理」

「やっぱり晩酌がしたい!」
そんなときは…

- 糖質を含まないウイスキーや焼酎、糖質オフのアルコールを選ぶ。
- おつまみは油っこいものや塩気の多いものは避け、野菜中心にする。

※晩酌はアルコールの代謝が負担になるため、量は少なめに。寝酒は睡眠の質を落とすので避けたほうが無難です。

私たちのからだには

「体内時計」が組み込まれており、
肥満や糖尿病、睡眠障害など
私たちの健康に大きく関わっています。

この体内時計をコントロールする

一つの鍵が食事時間。

「なにを」「どれだけ」食べるかだけでなく
「いつ」食べるかにも気をつけて、
健康なからだをつくりましょう。

Point

- ① 朝食をとること
- ② 夕食を早めにすませること

朝

起床後なるべくすぐに、 せめて2時間以内に朝食をとる

目覚めてからできるだけ早いうちに朝食をとることで、体内のリズムが整います。エネルギーとなるごはん・パンなどの炭水化物とともに、たんぱく質も朝食でしっかりととりましょう。



手軽にたんぱく質をとるなら、ゆで卵や納豆、豆腐、牛乳、ヨーグルトなどがおすすめ。



夕方

夕食が夜遅くなるときは 夕方に軽く間食をとっておく

本来は21時までに夕食をとるのが理想ですが、仕事などで難しいことも多いはず。そんな場合は、「分食」がおすすめです。

- 19時頃までに炭水化物中心の間食をとる



- 帰宅後は野菜+たんぱく質の軽めの夕食をとる。



- ・コンビニおにぎり1個
- ・ハードビスケット6枚(38g)
- ・カステラ1切れ(48g) など

夜

1日の食事が12時間以内におさまっているのなら、内容を気にしすぎる必要はなし。ごはんも茶碗1杯食べてOK。

夕食は21時までに済ませる

朝食後12時間以内を目安に夕食をとるのがベスト(朝食を7時～8時にとった場合、夕食は19時～20時)。なるべく21時までにとることをこころがけましょう。



けんぽお知らせ板

ペットボトル・缶飲料にひそむワナ

「無糖」でも糖類が入っている?!

実は… 飲料100mlあたり

糖類が0.5g以下 → 「無糖」「糖類ゼロ」「ノンシュガー」

糖類が2.5g以下 → 「低糖」「微糖」「糖類ひかえめ」

など表示されていることがあります

「無糖」「低糖」の飲料でも、実は糖類を摂っている可能性があります。糖類を抑えるなら、栄養成分表示の糖類の量を確認することをおすすめします。



今すぐトライ!

スキマ時間を使った
運動のススメ

通勤中やオフィスで簡単エクササイズ!
普段の生活に無理なく運動を取り入れましょう。

歩ける距離の場合は意識的に歩こう



仕事や家事の合間からだを動かそう



できるだけ階段を使おう

