

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。

- ・たんぱく源：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！

大根と小松菜のどろどろスープ (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
- a
- 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。

「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。寝る前の晩酌は睡眠の質を落とすので避けたほうが無難です。



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1～2時間以内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・パンなどの穀類とともに、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。



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

一つのカギが食事時間。

「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



夜

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。



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。
ご飯もお茶碗1杯食べてOK。



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

けんぽお知らせ板