



## 時間栄養学

～時間栄養学で生活習慣病を防ごう～



### 「時間栄養学」とは？

私たちの体には、朝目覚め、夜眠るという自然の流れで生活できるように「体内時計」が備わっています。この体内時計の視点から考えられた学問を「時間栄養学」と言い「何を、どれだけ食べるか」に加え「いつ食べるか」を考慮した栄養学です。この「時間栄養学」を日常生活に取り入れることで、生活習慣病の予防に効果があることがわかってきました。

### 「時間栄養学」による食事の3つのポイント

#### ① 食べる順番

食べる順番は血糖値と関係があります。食事をして血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンという血糖値を下げるホルモンが分泌されます。しかし、過食や乱れた食生活が続くとインスリンが多量に分泌され、膵臓に負担がかかり、糖尿病の原因になります。これを防ぐために規則正しい食生活を心がけましょう。また、野菜など食物繊維の多いものをご飯などの炭水化物より先に食べると、血糖値の上昇や脂肪の吸収が抑えられます。食事の際は副菜(野菜)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、主食(ご飯、パン、麺類)の順に食べると良いでしょう。

先に食べる



#### ② 食べる速さ

早食いは肥満に繋がります。ゆっくりとよく噛み、時間をかけて食べましょう。よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすくなるため食欲が抑えられたり、内臓脂肪の分解を促進する効果があります。また、その他にも脳の活性化や消化を助ける効果もあります。なるべく一口30回噛むことを目標に、20分以上かけて食事をしましょう。

#### よく噛んで食べるには・・・？

- ・噛みごたえのある食材を取り入れる  
〈噛みごたえのある食材〉  
雑穀米、たこ、ごぼう、れんこん など



- ・テレビや新聞を見ながら食べない



- ・一口食べ物に箸を置いて食べる



- ・食材を大きめに切る



サラダの野菜もあえて大きめに切ると良いでしょう。

### ③ 食べる時間

私たちの体は1日25時間のリズムを持っていますが、1日は24時間です。この1時間のずれを修正する鍵となるのが朝食です。朝食をとることにより人の体は朝であることを認識し、リズムを整えます。また、朝食をとることには「肥満を予防する」「糖尿病を予防する」「便秘を予防する」効果もあります。しっかり朝食をとりましょう。

《三度の食事におけるポイント》

#### 【朝食】

- 起床後なるべく早い時間(1~2時間以内)に食べる  
⇒体内時計がリセットされ体のリズムが整います。
- 炭水化物に加え、たんぱく質を摂る  
⇒たんぱく質は筋肉や、体内時計をリセットする遺伝子を作る材料となります。

#### 【昼食】

- エネルギーとなる炭水化物や脂肪は昼食に摂る  
⇒昼間エネルギー源として使われるので脂肪が体内に蓄積されにくいです。



#### 【夕食】

- 就寝の4時間前には、なるべく済ませておく  
⇒夜遅い食事は血糖値の上昇や脂肪の蓄積に繋がります。
- ※もし、遅くに食事を摂る場合は野菜など低カロリーのものを選びましょう。
- 油ものを摂りすぎない  
⇒夜はそのまま体脂肪として蓄積されやすくなります。

### おすすめ一品料理

#### きのこほうれん草のトット

エネルギー 395kcal  
たんぱく質 16.8g  
塩分 1.8g



材料	2人分
ごはん	240g
ほうれん草	60g
しめじ	40g
えのき	40g
顆粒コンソメ	小さじ2
牛乳	200cc
ピザ用チーズ	60g
こしょう	少々

#### 作り方

- ①ほうれん草は茹で、3cm幅に切る。
- ②しめじ、えのきは石づきをとり、食べやすい長さに切ってほぐす。
- ③②を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ④③に①、顆粒コンソメ、牛乳、ごはんを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ピザ用チーズをのせてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ⑥⑤を混ぜ合わせ皿に盛り、こしょうをかける。

簡単かつ、一品で穀類、野菜、乳製品をとることができます。牛乳やチーズには、たんぱく質が含まれているので朝食におすすめです。ほうれん草は前もって茹でたものを冷凍しておくことで時間短縮になります。

#### 根菜類の韓国風炒め煮

エネルギー 369kcal  
たんぱく質 13.0g  
塩分 1.9g



材料	2人分	
にんじん	1/2本	
ごぼう	1本	
れんこん	1/2個	
牛肉(小間切れ)	100g	
A	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	コチュジャン	大さじ1/2
白ごま	大さじ1	
青ねぎ(小口切り)	10g	
ごま油	大さじ1	

#### 作り方

- ①にんじん、ごぼう、れんこんを3cm幅の拍子切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて強火で2~3分炒める。
- ③牛肉を加え火が通るまで炒める。
- ④Aを加えて全体をよく炒め合わせ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤白ごま、青ねぎを加え、ざっと混ぜ合わせる。

噛みごたえのある、ごぼうとれんこんを使用しています。よく噛んで食べることで、肥満防止に繋がります。牛肉を豚肉に変えても美味しくいただけます。

## ～すずらんイベント情報～



### 9月17・18日 すずらん薬局高宮店・舟入サロンで体組成測定会を開催しました。

体組成とは筋肉、体脂肪、骨、体水分などの体を構成している成分のことです。定期的に測定することで自分の筋肉量や体脂肪量などの変化を見て健康維持・増進に役立てることができます。高宮店では19名の参加がありました。継続して測定された方の中には、前回と比べ体脂肪量が減り、筋肉量が増えた方が数名おられました。意識して運動されている方もおられ、健康に対する意識の高さが伺えました。舟入サロンでは5名の参加がありました。全員継続して測定された方で、筋肉量が増えた方が多くいらっしゃいました。部分的に筋肉を鍛える運動も紹介し、喜んでいただきました。



### 9月19日 江波サロンに参加しました。

江波サロンで行われた出張講義に参加しました。宮崎ゆうこクリニックの宮崎先生から「認知症」をテーマに、認知症と物忘れの違いのお話や、認知症に良いアロマの体験もしていただきました。



### すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

## 『ふないる』からのお知らせ

\*スタッフ(内海)からのひとこと\*  
読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、  
芸術の秋…みなさんはどんな秋をお  
過ごしですか？

カフェ・リリーベルではコーヒーを  
飲みながら、ゆっくり読書を楽しむ  
のもOKです。  
ぜひお気軽にお越しください♪

すずらん薬局グループは、体組成測定  
会、お薬に関することや栄養に関する  
ことをテーマにした健康教室などを通  
じて、地域のコミュニティ活動を応援  
しています。

その他、お薬や食事に関する相談・質  
問がありましたら、お気軽にご相談く  
ださい。薬剤師、栄養士がお応えしま  
す。お問い合わせは、下記まで。

すずらん薬局舟入店  
TEL：082-532-4193  
担当：出羽（でわ）



### \*\*\*木曜カフェ・リリーベル\*\*\*

すずらん薬局のスタッフが運営する  
ちょっと変わったアットホームなカフェ  
です。薬剤師や栄養士が、いつもいるの  
で薬や食事の相談も気軽にできます♪お  
茶を飲みながら楽しく一緒におしゃべり  
しませんか？

カフェの様子★



木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時ごろ  
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

# 薬剤師からのミニ情報

## ～災害時の備え～

東日本大震災以降、防災への意識が高まっていますが、薬剤師の視点から、災害時に備えておいたほうが良いことをお伝えします。



### 携行品

自宅や安全な場所に居るときに災害に遭うとは限りません。外出時は災害に遭った時のために、普段から

- ・いつも飲んでる、使っている薬
- ・インスリンやアナフィラキシー出現時の注射
- ・低血糖時のブドウ糖

などを3～7日分くらい持ち歩く習慣をつけておきましょう。また、自宅から避難するときに、慌てて忘れないよう、いつも飲んでる、使っている薬は持ち出しやすい場所に置いておきましょう。ご家族や知人の方などにも伝えておくとう安心です。



### 避難袋

避難先での生活を想定し、避難時に携行するものに加えておきましょう。  
胃腸薬、風邪薬、痛み止めなど急な体調不良、怪我の時の薬(期限注意)  
消毒薬(スプレーやシート状のものなど)  
マスク(避難先の乾燥や粉塵から喉を守る)  
服薬補助ゼリー(水がない場合でも薬が飲める) など



### お薬手帳

災害時にかかりつけの病院に行けなくなった場合、薬の名前がわからないと今までと同じ薬を処方してもらうことが困難な場合があります。そのため、正確に薬の名前や量がわかる薬の説明書やお薬手帳を日頃から携行しましょう。またお薬手帳には、①今まで合わなかった薬、②かかりつけ病院・薬局の名前、連絡先、③緊急連絡先などを記入し、ポケットがあるなら保険証のコピーを挟んでおくと、災害時だけでなく外出先で意識を失ったときなどにも役立ちます。



★次回のテーマは、**心筋梗塞**を予定しております。

## お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索