

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.312

2022年10月号

時間栄養学

～「時間」のリズムを取り入れた賢い食事～

現代人はひと昔前と比べ、摂取エネルギーが減っているのに、肥満になる人が増えています。「時計遺伝子」と「体内時計」の発見により、このような現象が食べ物や栄養を摂取した時間帯の影響を大きく受けて起こっていることが分かってきました。



時間栄養学について

「時間栄養学」とは、「何を」「どれだけ」だけでなく、「いつ」「どのように」食べるのが良いかを考慮した栄養学です。1日は24時間ですが、体内時計の周期は24.5時間くらいと言われており、このズレをリセットすることが大切です。

～体内時計を整えるのは「光」と「食事」～

「太陽の光」

朝、太陽の光を浴びることで体内時計を司る脳の「時計遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。

「食事による刺激」

決まった時間に食事をする事で、消化、吸収やその代謝に関わる酵素の働きを調整する体内時計がスムーズに働きます。また、特に朝食を摂ることが大切で、朝、食事を摂ると体の中の胃・肝臓・すい臓・皮膚・血管などの細胞に「朝」であることが知られます。

時間栄養学からみるおすすめの食事の摂り方

①食べる順番・速度

食べる順番や速度が健康に大きな影響を持つことがわかってきました。血糖値が急に増えると、すぐにインスリンが分泌され、血糖を脂肪に変えてしまいます。これを防ぐためには野菜などをご飯よりも先に食べることが大切です。また、一口30回噛むなどゆっくり食べることも、血糖値の上昇を抑える上で有効です。



副菜(野菜)



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)



主食(ご飯・パン・麺類)

②時間帯別の食事のポイント

☆朝食は絶対に抜かない! ☆

時間栄養学において、朝食は「体内時計」をリセットするカギです。食事回数を減らすと、食後血糖値が急上昇しやすく、血管への負担が増えます。

☆炭水化物とたんぱく質でバランス良く! ☆

朝食による体内時計の調整には、**炭水化物とたんぱく質の両方が必要**であることが分かっています。炭水化物が体を動かすエネルギー源となり、たんぱく質は体内の時計遺伝子を効率よく働かせてくれます。主食は雑穀ごはんやライ麦パンなどの水溶性食物繊維が豊富なものを摂りましょう。また、朝は脂質やたんぱく質の吸収が良くなる時間帯なので、「EPA」や「DHA」を多く含む青魚のおかずにするのがおすすめです。



朝食

昼食

☆揚げ物を食べるなら夕食よりも昼食に☆

昼食の時間帯は、胃・すい臓・肝臓の働きがそろって活発で、最もエネルギーが消費されやすいため、脂肪が蓄積されにくい時間帯です。

揚げ物は高カロリーだと分かっても控えられない、、、という方は、「**昼食**」に摂るのが体内時計的な食べどきです。ダイエット中だけど、どうしても食べたい！という方は、昼食に美味しいものを時々楽しむようにしてみるのも1つの手です。



夕食

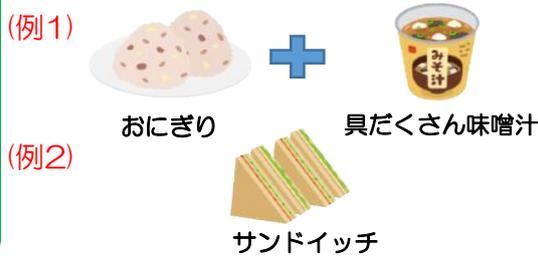
☆夕食は朝食から10~12時間以内に食べよう☆

夕食は朝食から10~12時間以内(例:朝食AM7時→夕食PM7時まで)にすると、体は通常のリズムで動くことができると考えられています。12時間以内を意識して夕食を摂るだけで、生体リズムが整って、代謝がスムーズになり減量に繋がることもあります。

☆食事時間が遅くなる場合は分食を☆

朝食から12時間以内の夕食は不可能だからと食生活の改善を諦めるのではなく、仕事などで夕食が遅くなり、就寝前にたくさん食べてしまう場合は、早めと遅めで分食すると血糖値の上昇が緩やかになり太りにくくなります。

分食① 早めの夕食は炭水化物を
例)PM7:00 仕事の途中で



分食② 遅めの夕食はおかずを
例)PM10:00 帰宅後



おすすめ一品料理

朝ごはんにはサバ缶ふりかけ

<1食分>		
エネルギー	115kcal	
たんぱく質	7.2g	
DHA・EPA	988mg	
塩分	0.4g	

材料	5食分
サバ缶(味噌味)	1缶(190g)
しめじ	50g
えのき	50g
ごぼう	1/4本
生姜	1片
白ごま(炒り)	大さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

- ①しめじ、えのきは石づきを除き、1cm長さ切る。
- ②ごぼうと生姜はみじん切りにする。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、②を入れて炒め、①とサバ缶を汁ごと入れる。
- ④③を5~10分炒め、汁気が無くなってきたら白ごまを振り混ぜる。

朝食は脂質やたんぱく質の吸収が良くなるため、EPAやDHAを多く含むさば(青魚)を摂るのがおすすめです。忙しい朝には、多めに作って常備しておくことをおすすめします。

もちり五穀のサムゲタン風スープ

<1人分>		
エネルギー	150kcal	
たんぱく質	19.7g	
食物繊維	2.7g	
塩分	1.0g	

材料	4人分
鶏むね肉	300g
長ねぎ	1本
人参	1/2本
生姜	1片
にんにく	2片
もちり五穀	2包(40g)
A 鶏がらスープの素	大さじ1
水	800ml

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切る。
- ②長ねぎはぶつ切り、人参は乱切りにする。
- ③生姜は薄切りに、にんにくは包丁の腹で叩いてつぶす。
- ④炊飯釜に①、②、③、もちり五穀、Aを入れて通常炊飯する。
- ⑤器に取り分けて、好みで塩、こしょうをふって食べる。

たんぱく質や食物繊維をしっかり摂れる1品となっております。お好みでクコの実や銀杏などを入れても美味しく頂けます。

薬剤師からのミニ情報



～有酸素運動とレジスタンス運動～

健康へのアプローチは、食事以外にも運動も非常に大切となってきます。運動を続けることで基礎代謝が向上し、消費エネルギー量も増えます。生活習慣病、血糖コントロールなどの改善効果も高まりますので、無理なく、楽しく始めてみませんか？

✓ 有酸素運動

酸素を使い体内の糖質や脂質をエネルギー源とする、長時間継続して行う運動です。ウォーキングやサイクリング、水泳などが当てはまります。中強度(「ややきつい」と感じる強度)の運動で、30～60分、週に3日以上行うことが推奨されています。



✓ レジスタンス運動

腹筋、スクワット、ダンベル体操、腕立て伏せなど筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返す運動です。足や腰、背中の大きな筋肉を使って週2～3回の筋肉トレーニング(10～15回を1セットとし、1～3セット程度)が推奨されています。



✓ 上手に組み合わせると効果的

有酸素運動は糖質や脂肪を燃焼させるため、ダイエットや健康的な体づくりに効果的ですが、より効果的なのは、有酸素運動にレジスタンス運動を組み合わせる方法です。2つの運動を組み合わせることで、筋肉量の増加、基礎代謝量の増加につながり、太りにくくリバウンドしにくい体づくりに役立ちます。

体脂肪を燃焼させたい場合は、「レジスタンス運動」→「有酸素運動」の順で行いましょう。レジスタンス運動を先に行って体を活性化(温める)ことで、有酸素運動の脂肪燃焼効果がアップします。



✓ 日常生活の工夫

忙しい方は、通勤・通学、掃除・洗濯、買い物など日常生活で消費されるエネルギーを増やす工夫(エレベーターを使わず階段で上り下り等)も大事です。テレビを見たりデスクワークの合間に、30分に1回は軽く体を動かすこともおすすめです。

✓ 運動をする際の注意点

- ・準備運動と整理運動を行いましょう。
- ・水分補給は忘れずに。
- ・膝、腰、循環器などに持病のある方は、医師に確認して始めましょう。



参考文献：健康づくりのための身体活動基準2013 厚生労働省
脂肪燃焼コラム クラシエホームページ

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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、JR広島病院等、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



すずらん薬局HP

～今月のおすすめ商品～

すずらん薬局 管理栄養士 監修 レシピ集

『栄養士が考えた おすすめ一品料理』



1冊

【880円(税込)】



掲載レシピは255品！

主食33品、主菜115品、副菜95品
そのほかデザートや飲み物も載っています。



お悩み別索引つき！

生活習慣病予防、減塩、カルシウム強化など、
体の悩み別にレシピを検索できます。

掲載レシピの
一例です

～サーモンのごま味噌和え～

～高野豆腐入り
肉そぼろご飯～



各店舗で見本を置いています。
是非ご覧になっください★

調剤薬局
専用

永倉精麦 もちり五穀

～こだわりの雑穀でミネラルたっぷり～

大麦β-グルカン豊富な厳選大麦「もちり麦」
を使用し、ミネラルが摂れるこだわりの雑穀4種
がブレンドされています。



240g(20g×12袋)

【562円(税込)】



400g

【750円(税込)】

- お米との相性抜群！！
- おいしいモチモチ・プチプチ食感



【もちきび】
良質のたんぱく質と
脂質、鉄分、ビタミン
B₁が豊富で、プチ
プチした食感。

【黒米】
古代米の1種。
白米に比べたんぱく
質やビタミン類、ア
ントシアニンが豊富。

【アマランサス】
白米に比べカルシウ
ムやマグネシウムが
豊富に含まれている。

【はと麦】
ミネラル、ビタミン
群が豊富。ヨクイニ
ンの名で漢方として
用いられている。

皆様の健康をサポート！

測定会・お薬健康相談 を開催します！



『心電図測定を兼ねた血圧測定会』

最新式 簡易的に心電図を
測定できる血圧計を導入しました！

日にち：10月21日(金)

時間：14：00～16：00

場所：すずらん薬局船越店(広島市安芸区)

<ご予約・お問い合わせ>

すずらん薬局船越店

☎ 082-821-3030

※予約優先ですが、
当日受付も可能です。



『骨密度測定会』

骨の健康や骨粗鬆症が気になる方にお勧め！

日にち：10月15日(土)

時間：14：00～17：00

場所：すずらん薬局本店(広島市中区)

<ご予約・お問い合わせ>

すずらん薬局本店 栄養相談室

☎ 082-247-1350

事前予約制



測定後には、薬剤師へのお薬や健康の相談や
管理栄養士のアドバイスを受けることができます。
ぜひ、皆様の健康管理にお役立てください。