2019 3

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙

第57号

平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
今月は「時間栄養学って？」がテーマです。ちょっと難しく聞こえますが、
「何をどれだけ」「いつ食べるのか」という視点を考慮した栄養学です。
同じ食べ物でも摂る時間、摂り方によって、より健康な生活を目指せるのです。

時間栄養学って？

1．食べる時間を考えよう！

夜

夜はコレステロールが合成されやすく貯まりやすい。
同じ食事でも朝より夕方の方が血糖値は上がりやすい。
特に、夜遅い夕食で昼食からの時間が空くと、
血糖値の上昇度は大きくなります。

夜遅い食事は？

☆残業前に休憩時間が取れるなら

⇒早く済ませることができれば、食事の内容や量は、さほど気にしなくてもOK

☆夕食を２回に分ける⇒**分食**のすすめ。（主食を食べておいて、帰ってからおかずを食べる）

例）

PM 5 ＋ PM 9

おにぎり１個 ＋ おかず ご飯は少なめ

サンドイッチ１個 ＋ 湯豆腐 具の多い味噌汁

宴会の食べ方

例）

PM 7

（できれば）18時ころにおにぎり１個を食べる

・食物繊維の多いつまみを選ぶ（もずく酢、わかめとタコの酢の物など）

・ビールは最初の１杯だけ（糖質↑）

・肉より魚や大豆製品を

PM 9

・焼酎、ウィスキーに変える（糖質ゼロ）

・低カロリーのつまみを選ぶ

（おひたし、野菜スティック、海藻サラダなど）

・飲んだ後の〆は食べない（お茶漬け×、ラーメン×など）

体調は１週間単位で調整しましょう。

☆飲み会は週２回まで

☆週末・週の中間に規則正しい生活（睡眠、食事）をして体をリセットしましょう

⇒プチ断食はダメ！

2．食べる順序と速度を考えよう！

今では一般常識となってきましたが、
☆野菜を炭水化物（ご飯、ぱん、麺類など）より先に食べましょう。（ベジタブルファースト）
☆食事はゆっくり食べましょう。
急激な血糖の上昇やインスリンの分泌を抑え、
血糖が脂肪に変わりにくくなります。

フルコース料理や会席料理の食べる順番と覚えましょう！

まずサラダや前菜、肉や魚を食べて、最後にパンやごはん

が先、最後に

3．３食の配分と内容を考えよう！

一日の総摂取カロリーが同じでも、朝・昼・夕の３食の配分によって影響は異なります。
体重や腹囲が増えてきたら、総摂取カロリーを減らす前にまず、３食の配分を見直してみましょう。

朝食をしっかりとると → 食事誘発性熱産生量 ↑ 体温 ↑ 消費カロリー ↑ → 内臓脂肪 ↓ 体重 ↓ 腹囲 ↓

朝食量 ＞ 夕食量　　例）　夕食のおかずを１品朝食に回す
夕食のご飯を少し減らして朝食のご飯を増やす
３食均等にカロリーを減らすより、朝食は減らさず夕食を減らす方が効果的など。

朝食は、量を増やすだけでなく、たんぱく質量も増やしましょう。
＋納豆、＋卵、＋ヨーグルト、など

昼食は、高カロリー食でも、お昼なら大丈夫。いろいろな食品から複数の栄養素をとりましょう。

夕食は、脂質の代謝が落ちるので、なるべく低脂肪で、食物繊維はたっぷりと。
２０時までに食事を終えるのがベストです。
お刺身、焼き魚、野菜サラダ、おひたし、など

<ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第３ビル３Ｆ　大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室　保健師：上田　阪本　ＴＥＬ06-6762-6371　ＦＡＸ06-6763-1800
バックナンバーはホームページで　http://www.oj-kenpo.com