



4月から新年度が始まりました。新しい生活をスタートされた方も多いと思います。そこで今回は『時間栄養学』についてお伝えします。



時間栄養学とは

健康のために「何をどれだけ食べると良いのか」という考え方にプラスして「いつ」という時間の概念を加えた栄養学です。



時間栄養学から考える

バランスの良い朝食をとるメリット



- 朝日を浴びて、炭水化物をとることで、体内時計がリセットされカロリーが消費しやすくなると言われています。



- 朝食でとった食物繊維によって腸内環境が整えられ、血糖上昇抑制効果がその後の食事まで続くと言われています。



- 朝食でとったタンパク質は徐脂肪量（筋肉量など）が維持されやすいと言われており、サルコペニア[※]予防にも効果的です。



※サルコペニアとは、高齢になるに伴い筋肉量が減少していく現象。



おすすめ朝食メニュー



ごはん派

ご飯+納豆+具沢山みそ汁



納豆はタンパク質
食物繊維が豊富

パン派

ライ麦パン+チーズ+具沢山スープ



ライ麦パンは小麦食パンに比べて食物繊維が豊富

白米を
麦ごはんや
玄米にすると
さらに
食物繊維量が
アップ！

他にも缶詰・たまご・果物などをメニューに取り入れると、用意がしやすいのでおすすめです。

夕食が遅くなる場合

同じメニューでも夕食時間が遅いと、血糖値が上がりやすくなります。食べる時間が夜遅くなる場合は、夕方に炭水化物（おにぎりなど）をとっておき、夕食ではおかずのみを食べると、血糖値が上がりにくくなると言われています。



この新年度を機会に食生活も見直してみてもいいかもしれません。