

# 2020年 6月号 ぱる通信

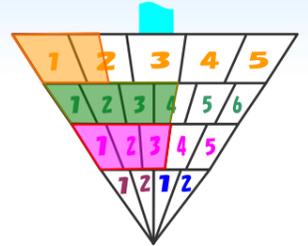
食事をかしこく選んで  
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社テストパル  
(安東祐子、小川和代)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



### 6月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 640kcal 食物繊維 6.0g  
たんぱく質 25.9g 食塩相当量 2.9g  
脂質 17.2g 野菜総量 189g  
炭水化物 91.6g

おすすめ料理のメインは、梅のさっぱりとした風味をアクセントにした酢豚です。梅の酸味には「クエン酸」が含まれ、ビタミンB1の豊富な豚肉と一緒にとると、疲労回復に効果が期待されます。



## 朝食を食べよう～時間栄養学を考慮した食事の工夫～

時間栄養学（体内時計を考慮に入れた栄養学）は、「何をどれだけ食べるか」に加え、「いつ、食べるか」という視点で考えられています。同じ食事をして、食べる時間を意識することで、より健康につながり、生活習慣病予防に役立ちます。特に朝食は、からだと脳を目覚めさせ、体内時計のリズムを整えるために大切です。すがすがしい気持ちで一日を始めるためにも、朝食をとりましょう。

### 朝食は体内時計をリセット

太陽の光を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされます。体内時計の乱れが不眠や食欲不振に繋がり、体調不良の原因にもなるといわれます。

### 朝食を食べる時間

朝食は起床から1～2時間以内に食べるのが理想です。体内時計を整えるためにも、決まった時間に食事をとりましょう。

### 朝食で摂りたい栄養素

昼間を活動的に過ごすためにも、各栄養素をバランスよく摂取することが大切です。特に、炭水化物とたんぱく質は、必ずとるようにしましょう。

### ～朝食が食べにくい時は～

#### ●食べやすいものを選びましょう

バナナ、スムージー、ヨーグルト、ゼリー、温かい飲み物、スープなど

#### ●コンビニアイテムを活用しましょう



主食に卵や鶏肉などのたんぱく質を加え、サラダで野菜をプラスしたり、具材多めのスープや味噌汁を補うことで満足感がアツプします。

#### ●夕食を見直しましょう

夕食の時間が遅かったり、食べる量が多いという方は、就寝2～3時間前に、軽めにとるのがおすすめです。



#### ●炭水化物・・・脳のエネルギー源「ブドウ糖」



#### ●たんぱく質・・・体内時計を調整する「アミノ酸」



#### ●ビタミン、ミネラル類・・・栄養素の代謝を助ける



#### 【体内時計とは】

人間には、「朝起きて夜になると眠る」、  
「朝・昼・晩になるとお腹がすく」といった時間軸を調整する『体内時計』のリズムが備わっています。

