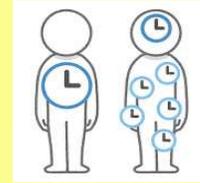




じ かん えい よう が く

時間栄養学



じかんえいようがく
時間栄養学って知っていますか？

ひと からだ いちにち 24~25 じかんの しゅうき でリズムを刻む体内時計が備わっています。

食べたものを、消化・吸収、筋肉を作りやすい時間帯なども体内時計は決めています。

体内時計に基づいて、いつ何をどれだけ、どのように食べたら良いかという栄養学を

時間栄養学といいます。

た い な い ど け い も と た か た
体内時計に基づく食生活

しょうかきゅうしゅう にか そうき かつどう あさ ゆうがた にかけてピークを迎えます。

いっぱんてき しょくじ お じかん いな い
一般的に食事は、起きてから12時間以内におさめて、

よる 9 じ以降は飲食を控えるようにすることが理想的です。

ちやう しょく
朝食



ちやうしょく きしやうご じかん いな い
朝食は、起床後2時間以内にとるのが理想的です。

きしやうご たいおん じやうしやうあ はいかつりやう きんりよく そうきやう
起床後は、体温の上昇に合わせて、肺活量や筋力の増強が occurs。

そのためには、酸素の供給が必要となり、供給するためには鉄分の利用が高まります。

てつぶん おお ぶく しょくひん てつぶん きゅうしゅう たか めるたんぱく じつ をとりましょう。

きしやうご すみ ちやうしょく とうしつ ちやうしょく いじ
起床後、速やかにエネルギーとなる糖質と、昼食までエネルギーを維持させるための

脂質も不可欠です。



ちやう しょく
昼食

ちやうしょく ちやうしょく つか は 午後 エネルギー源として

しっかり食べるようにし、特にたんぱく質とビタミン類をたっぷりとりましょう。



ゆう しょく
夕食

よる しょうかきゅうしゅう せき そうき かつどう ひく しぼう おお しょくじ ひか
夜は消化吸収に関わる臓器の活動が低くなるため、脂肪の多い食事は控えましょう。

ゆうしょく しゅうしん じかんまえ す
夕食は就寝の2~3時間前までに済ませましょう。

ちやうしょく じかんいじやう よるおそ しょくじ りやう
朝食から12時間以上たつてからの夜遅い食事は、エネルギーに利用されず、

しぼう からだ ちくせき かる
脂肪として体に蓄積されやすいので、軽めにとどめましょう。