

管理栄養士 加藤 敏江

1日3食「いつ」食べる? 「どう」たべる?

「朝が苦手」「午前中は集中できない」「メタボが気になってきた」「よく眠れない」...

こうした体調不良は、食べる「時間」に問題があるのかもしれない。

食べる時間を考えれば、体調は整えられる。



1. 基本は、やっぱり朝食

体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。

朝食をしっかりとると...

- ・太りにくい
- ・体内時計が整い朝型になる
- ・脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップする

2. 食事の量は「朝4：昼3：夕3」が理想、せめて「朝3：昼3：夜4」に

体内時計の働きで、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えます。

そのため夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。

3. 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

できるだけ絶食時間を12時間は確保します。±2時間までは許容範囲です。

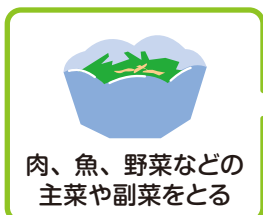
残業で夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜(肉、魚など)や副菜(野菜など)をとるようにすると良いでしょう。

体内時計を考えた上手な食生活で頭もスッキリ メタボも解消!

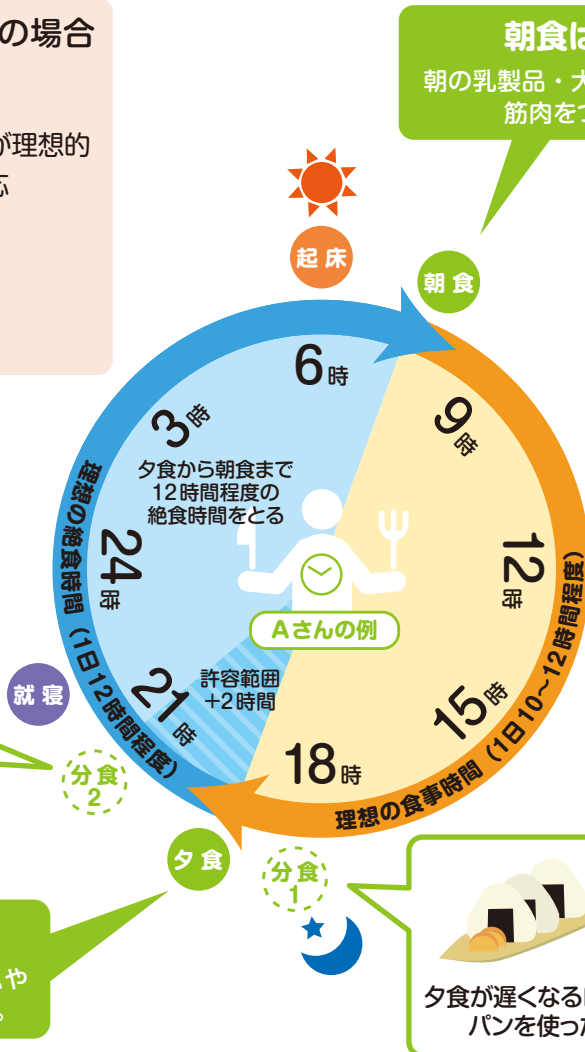
朝6時に起きて23時に寝るAさんの場合

Point

- ・朝食を7時にとるとしたら、夕食は19時が理想的
- ・仕事や塾で夕食が遅くなる日は分食で対応
分食①: 19時に主食をとる
分食②: 帰宅後に主菜、副菜をとる
- ・寝る前2時間は食べ物を口にしない
(コーヒー・お茶は寝る4時間前まで)



夕食は軽めに
夜の乳製品・大豆製品は、カルシウムやビタミンKが骨をつくるのに効果的。



朝食はしっかりとる
朝の乳製品・大豆製品は、たんぱく質が筋肉をつくるのに効果的。



昼食は何をとってもOK
昼食は、朝・夕食のクッション的な位置づけ。

