



毎月19日は食育の日

♪つばめ食育だより♪

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト
令和2年11月19日号 NO.102

「時間栄養学」でヘルシーダイエット



▼朝食を「しっかり」 食べると肥満を防ぐ！

一日の活動を始める前の**朝食で、しっかりと栄養素を摂取すると**太りにくい身体になります！

朝食には、必ず**たんぱく質食品**を食べましょう。朝食が軽いと、昼間に間食する率が高く、体重増の原因に。



健康な食事法として、栄養のバランスや量などに留意することは広く知られています。そのほかに、「いつ・どのように食べるか」といった、食べる時間や生活リズム・食材の選び方などを考えることを「**時間栄養学**」と言います。これは人間の体内時計や季節変動などにもかかわるもので、**血糖値のコントロール**にもつながり、**肥満や糖尿病などの生活習慣病を防いで、日中の活動パフォーマンスも向上**します。実践しやすい内容なので、ぜひ挑戦してみませんか。

▼夜型生活は要注意！：

朝起きてから12時間以内に食べたものは、エネルギーとして消費されやすく、太りにくいと言われています。**夜間は食欲増進ホルモン**が出るため、食べたい誘惑も強まります。早寝早起きがダイエットの近道に！



7時

15時

18時頃

21時



▼夜9時のおやつは 昼3時の20倍太りやすい！

おやつは夜に食べるより昼間に食べるのがおすすめ。とはいえ、無意識に食べているおやつにも注意！おせんべいは「甘くない」から血糖値はあがらない？おせんべいは「米菓」、すなわちお米（糖質）からできています。**甘くなくても血糖が上がりますので、要注意。**小腹がすかないよう、3度の食事できちんと主食を取りましょう。



★間食・デザートをやめられない人・健康的なおやつを選びたい人は「ヘルシースナッキングのすすめ」→
★お酒が気になる人は「もっと知りたいお酒のこと」→



▼つなぎ食の工夫！ 夕食が遅くなるときは…



夕方に、おにぎりやサンドイッチなどの主食を先に食べ、血糖値を一時的に安定させ、**遅い夕食のときには主食を減らす**ように。強い空腹感でのドカ食いを防げます。また乳製品や豆乳を組み合わせると、腹持ちもよくなります。



食事では**糖質の多い食品（主食など）は最後に**食べましょう！一口あたり30回かむと理想的！

一番やさやすい季節はなんと冬！

体温を上げる必要がない夏が一年でいちばん基礎代謝が低く、**体温を上げる必要のある冬が基礎代謝が高いため、ダイエットに最適。**家の中でもこまめに体を動かしましょう。



食べ方プラスで効果アップ！

①血糖の吸収がゆっくりな主食に変えてみる！

【例】

白米→分づき米・雑穀米・玄米
パン→雑穀入り・全粒粉パン
いも→皮付きで食べる など



②よく噛む食材を選ぶ、切り方を工夫する



問合せ先：燕市保健センター
Tel.0256-93-5461