

# 1日3食「いつ」食べる? 「どう」食べる?



## ～時間栄養学を活用して体のリズムを整える!

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。毎日のように続く睡眠不足。夕食は午後9時、10時と遅くなり朝ごはんは食べない。そんな不規則な生活の振り返りをしましょう

### 体内時計とは・・・

人間の体に備わっており、体のさまざまな生体リズムを調節しているもの。

体内で行われている消化・吸収・代謝の働きは体内時計によって大きく左右されています。

## 体内時計を考えた食生活を送るポイントを覚えましょう

### ○朝食をしっかりと食べることを習慣化しましょう

朝の光を浴びる時間に目覚めましょう

朝食をしっかりとると・・・太りにくい・・・体温が上がり代謝が上がる

体内時計が整い朝型になる

脳が活性化され、仕事や学習の効率がアップする

### ★朝食のとり方アドバイス

時間がないから!とってパンだけ、ご飯だけに偏らないように気をつけること  
プラスたんぱく質を!

卵かけご飯・納豆ご飯・卵サンド・チーズハムトーストなど

余力があれば、さらにプラス1品

野菜のおかず(汁物、サラダ、炒め物など)

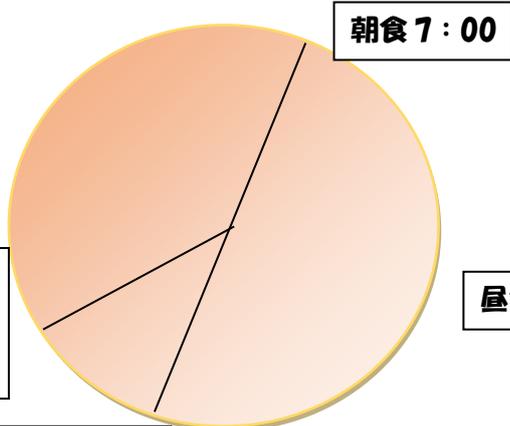


### ○朝、昼、夜の食事の割合は3:3:4

体内時計のはたらきで私たちの体は夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄えるようになっています。

そのため、夕食の量が多い人ほど太りやすく、体内時計は乱れがちになります。

### ○理想は夕食を朝食から12時間以内に食べること



しっかり朝ごはん  
主食・主菜・副菜

朝のたんぱく質は筋肉を作るのに効果的!

許容時間は  
+2時間 21:00  
頃までと考える

昼食 12:00

昼食は何を食べ  
てもOK

\*揚げ物が欲しいときは昼食が適しています



夕食 19:00

夕食は食べ過ぎ  
ないように注意

夕食が遅くなる  
日は夕方に主食  
を先に食べる



休日の朝寝坊も  
要注意!

在宅時間が増えた今、生活ペースが乱れることも多くなりがちです。

食事は「お腹が空いたから食べる」から「体のために意識して食べる」習慣をつけましょう



## ★ラタトウイユ

材料 作りやすい分量

トマト	1～2 個
なす	1 本
ズッキーニ	1/2～1 本
パプリカ(赤、黄適宜)	1/2 個
オリーブ油	大さじ1
にんにくみじん切り	小さじ1
塩、こしょう	少量
砂糖	ひとつまみ

&lt;作り方&gt;

- ① トマトはへたを取って、ざく切りにする。
- ② なすはへたを取って、1 cm厚さ程度の輪切り又は半月に切る。ズッキーニも同様に切る。
- ③ パプリカは1.5 cm程度の乱切りにする。
- ④ 鍋に油とにんにくみじん切りを入れて温め、①、②、③を加えて炒める。しんなりしてきたらふたをして、火を弱め20～30分ほど煮込む。塩、こしょう、砂糖を加えて仕上げる。

\*そのまま食べても、オムレツにかけても、パスタソースにしてもと保存もきく万能野菜煮込みです。



## ★ゴーヤとひじきのツナサラダ

材料 2人分

ゴーヤ	1/2本(80g)
ツナ缶(小)	1/2 缶
ひじき(乾)	5g
玉ねぎ	30g
<A>	
ポン酢しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
わさび	小さじ1/3

&lt;作り方&gt;

- ① ゴーヤは縦に切り、種をスプーンなどで取って薄切りにし、塩少量で揉んでから、1分ほど茹でて、すぐに冷水にさらして水けをきる。
- ② ひじきは水に戻してから、さっと茹でて水けをきる。
- ③ 玉ねぎはごく薄くスライスし、水にさらして水けをきる。
- ④ ボウルに<A>を混ぜ合わせ、ツナ、①、②、③を入れて和え、器に盛る。



## ★鶏手羽元の酢煮

材料 2人分

鶏手羽元	4～6本
しょうが	10g
ししとう	6本
サラダ油	小さじ1
<A>	
水	50ml
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
付け合わせ用野菜	適宜

&lt;作り方&gt;

- ① 手羽元はきれいに洗って水けをふき取る。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ <A>を混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋(フライパン)に油を入れて、①、②、ししとうを入れて肉の皮がくっつかないようにゆっくり炒める。表面に油が回ったら、③を入れて煮立ったらあくを除き、ふたをして弱火で20分～25分程度煮る。ししとうは途中で取り出しておく。汁気が多いようなら火を強めて2～3分煮る。

\*手羽元の甘酢ソースをからめて、季節の野菜をたっぷり添えて食べましょう。