

# 栄養科だより

2023年4月号  
川久保病院栄養科

新生活のスタートこそ

## 食べよう！朝ごはん！

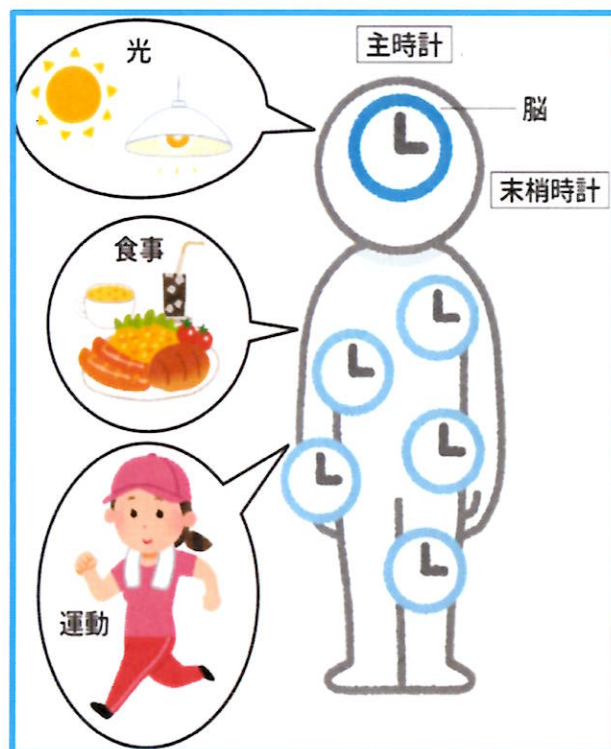
寒かった冬がようやく過ぎ、暖かくなってきました。進学、就職や転勤など新生活が始まる季節ですね。4月から生活リズムが変わる方もいると思います。生活リズムを整えるなら、まずは朝ご飯から見直してみませんか？なぜ朝ご飯が大切か、改めて考えてみましょう。

### 時間栄養学からみる朝ごはん

参考：栄養と料理2022年4月号

同じ食べ物でも、いつ食べるかによって体に及ぼす影響が違います。食べる時間と健康や病気との関連を研究する学問が、**時間栄養学**です。体内時計を整えることで、体調を整え、より健康的な身体をつくりましょう。

#### ①体内時計の時刻を合わせる！



私たちの体には「**体内時計**」のしくみがあります。この時計は通常、起床時に朝日を浴びることでリセットされます。昼夜のサイクルと体内時計がぴったりと合うと体調よく過ごすことができます。ところが、夜更かしや深夜勤務などで朝の光を浴びない生活が続くと、体内時計が乱れて時差ぼけのような状態になり、心身に影響が及んだり、肥満や糖尿病などの原因にもなったりすることがわかってきました。

体内時計には、大きなリズムを刻む「**主時計**」と、それに連動する「**末梢時計**」があります。末梢時計は脳や胃、心臓、筋肉などの体のあらゆる所にあります。**主時計**は脳にあり、**朝、光の刺激が目に入ること**でリセットされ、さらに**食事（朝食）や運動などの刺激で末梢時計がリセット**されます。時間栄養学の研究から、この体内時計が整うことで、太りにくい体になることがわかってきました。太陽の日を浴びて、食事と運動をすることが、体内時計の時刻を合わせ、体調を整える第1歩となります。

#### ②朝食でおなかの時計を起こす！

末梢時計のうち、胃などの消化管にある「おなかの時計」は、毎日同じ時刻に朝食をとることでリセットされます。**エネルギー消費量**は、睡眠中が最も少なく、**朝食をとることで急激に増え**、それは午前中だけでなく、午後のエネルギー消費量も増やします。また、朝食を抜いて昼に2食分食べるよりも、朝食と昼食で分けて食べるほうがエネルギーを多く消費します。

さて、朝食を抜いてしまう一番の理由は「食欲がないから」ということが多くの調査で分かっています。実は、食べるためには食事に先立って胃液や消化酵素の分泌や、胃の蠕動運動の準備が必要です。食欲が湧かない人は、この準備が整っていないかもしれません。**まずは、決まった時刻にコップ1杯の水や温かいミルク、スープやみそ汁などを飲むことから始めてみましょう。**

#### 朝ご飯に必要な栄養素「糖質」と「たんぱく質」

①**糖質**はエネルギー源になります。糖質をとって、血糖値があがると分泌される「インスリン」というホルモンには、体内時計の時刻を合わせる働きがあります。

（食材：ご飯、パン、麺など）



②**たんぱく質**には体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとると血中に増える「IGF-1（インスリン様成長因子-1）」などには、体内時計の時刻を合わせる作用があります。

（食材：魚、肉、卵、大豆製品）



朝ご飯にもおすすめ

#### キャベツと新玉ねぎのパンスープ

（材料/2人分）

・キャベツ	1/4個	○フランスパン	10cm
・新玉ねぎ	1/2個	○バター	10g
・ツナ缶	1缶		
・オリーブ油	大さじ1		
・水	3カップ		
・塩	小さじ1/3		
・こしょう	少量		

（1人分）	
エネルギー	390kcal
たんぱく質	13.0g
塩分	2.3g

（作り方）

- ①キャベツは大きめにザクザクと切り、玉ねぎは薄く切る。
- ②深めのフライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。ツナとキャベツ、分量の水を加えて火を弱め、煮込む。キャベツがやわらかくなったら、塩こしょうで味をととのえる。
- ③フランスパンは縦半分に切って、バターを塗り、オーブントースターでこんがり焼く。
- ④器に③のパンを入れ、②のスープを入れる。

### 「ほとほとの栄養バランス」とは？



栄養の日・栄養週間2022  
ムーミンとコラボレーション

自分の健康を考えることは、地球のためにもつながります。「ほとほとの栄養バランス」とは、**とり過ぎている人は控えめに、不足している人は補うこと**で、**健康な状態をより長く継続すること**につながり、健康問題を解決していくきっかけになれるはず。今回はお弁当の栄養バランスについて紹介します。

#### お弁当の栄養は、5色の方程式で整える



白はご飯やパン、黒は海苔やひじき、赤は肉やトマト、にんじん、緑はほうれん草やブロッコリー、黄色は卵やチーズ、かぼちゃやみかんなど。5色の食材を意識することで、彩りが良くなるだけでなく、栄養バランスのよいお弁当が出来上がります。