

イベントが多い時期だからこそ！

食事のリズムを整えよう

ご存じですか？
体内時計と食事の関係

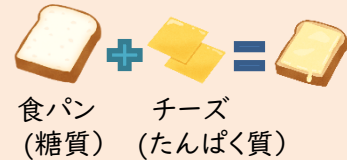
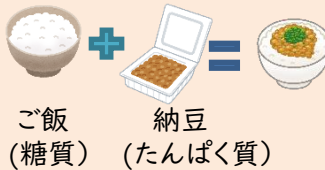
毎日を元気に過ごすためには3食の食事が大切です。私たちの体に備わっている体内時計と言われるリズムには、食べる時間などの食事のとり方も影響しています。不規則な生活で食事や体内時計が乱れると疲れが取れないなど体の不調をおこすことにもつながります。

① 1日がスタートする朝は体内時計をリセットする時間帯



朝食は、起床後1時間以内にとると効果的。朝食をとると体温が上がり消化器が目覚めます。

★バランスのよい食事が効果的。糖質とたんぱく質をセットでとると代謝力がアップ！



朝食

② 昼はエネルギーが消費される時間帯

昼食は、食事のリズムを整えるために、12時前後に食べるのが理想。

★昼食も決まった時間にとる
★午後の活動のエネルギー源となるよう、軽くすませずバランスよく食べる



野菜をプラスしてバランスUP

昼食

おやつは、16時までに！

★3食の食事ではとれない栄養がとれる食品を選ぶ
★嗜好品は1日200kcal以内が目安
※1日3食きちんと食べ、おやつは多くならないようにしましょう

選ぶなら



間食

③ 夜遅い時間は脂肪を蓄えやすい時間帯

夕食は、できるだけ20時までにとる。遅い食事は体内時計が乱れる原因にもなります。

★遅くなる時は夕方に補食し、その分夕食で調節
★エネルギーや脂質の多い料理は控えめに

主食等を補食！



消化の良いおかずを中心に

夕方に補食

帰宅後の夕食

夕食

勤務時間が不規則な人の場合

勤務時間に合わせ食事や生活リズムを作ることが大切

- ★起きて活動をスタートする前の食事を朝食と考える(朝に食べるから朝食ではなく、例えば夜勤の場合、出勤前に食べるその日最初の食事が朝食になります)
- ★時間を決め、できるだけ3食同じ時間に食べる

