

健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

朝食から始めよう！ 時間栄養学



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 山口 春一郎

平成30年度も残すところあと1か月となりました。今回は時間栄養学に沿った『健康的な食べ方』について紹介します。

1日の始まりは『朝日』と『朝食』

私たちの体には、約25時間の周期リズムを刻む概日リズム（サーカディアンリズム）と呼ばれる体内時計が備わっています。しかし地球上では24時間で昼夜が代わり少しずつ後ろにずれていきます。この差を調整して24時間に合わせているのが、『朝日を浴びること』と『朝食』です。沖縄県は朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合が男性、女性ともに全国ワースト1位ですが、みなさんは毎日朝食を食べていますか。

朝食を食べないと太る？

朝食を食べない方が、その分エネルギーもとらないし、太らないのでは？とお考えになる方もいるのではないかと思います。しかし朝食を食べないと、欠食による体の防御反応で、使うエネルギーを節約し、脂肪の合成を促進させてしまいます。昼食、夕食の摂取量の増加と血糖値の急上昇等、朝食を食べない方が約5倍も肥満を引き起こしやすいのです。

食べる時間によって栄養素の吸収率が違う！

骨粗鬆症は、寝たきりになる2番目に多い原因です。朝に牛乳を飲んでカルシウムを取ることを指導している人が多いのですが、牛乳は夕方飲む方が効果的です。カルシウムを蓄積するのは夕方からとなります。

また午後8時以降の食事では血糖値が上がりやすくなるので、夕食を規則正しく食べることは、肥満や高血糖の予防に役立ちます。

健康的な生活を送るためには、「なにを」「どれだけ」食べるかだけでなく「いつ」食べるかも大切な要素です。まずは「朝食」を食べることから始めてみてはいかがでしょうか。

クルーズ船寄港（3月予定）情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
3月6日（水） 11:00	3月6日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3月9日（土） 9:00	3月9日（土） 16:00	スターレジェンド	212
3月10日（日） 8:00	3月10日（日） 17:00	ウェステルダム	1,916
3月13日（水） 11:00	3月13日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3月17日（日） 7:00	3月17日（日） 16:00	セブンシーズマリナー	700
3月20日（水） 11:00	3月20日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3月26日（火） 13:00	3月26日（火） 21:00	サンプリンセス	1,990
3月27日（水） 8:00	3月27日（水） 18:00	コスタ・アトランティカ	2,680
3月27日（水） 11:00	3月27日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3月28日（木） 8:00	3月28日（木） 15:00	アルバトロス	900
3月29日（金） 8:00	3月29日（金） 18:00	アイダベラ	2,050
3月30日（土） 11:00	3月30日（土） 21:00	エクスプローラー ドリーム	2,800