



規則正しい生活リズムと栄養バランスで 元気にこの夏を過ごしましょう

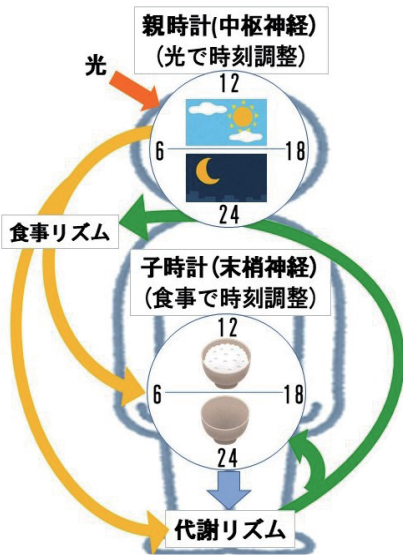
新型コロナウイルスも感染力の強い変異株が出てきたりして、まだまだ油断ができませんね。感染症予防対策として、「3つの密」を避け、マスク着用、手洗いやうがい忘れずに行きましょう。また、免疫力を高め、健康に過ごすためには、規則正しい生活リズムや栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。

今回のクリニック通信では、**不規則な生活になりがちな休日や夏休みを、健康に過ごすための秘訣**について、時間栄養学に基づいて紹介します。

時間栄養学とは、「体内時計を考慮した栄養学」で、栄養効果が時刻によって変化すること、栄養素や食品成分によって体内時計が変化することなどを研究している学問です。研究結果から、「いつ、なにを、どれだけ」食べるかが、重要であることが分かっています。

私たちの体には体内時計があり、まず、脳にある「**親時計（中枢時計）**」が正しい時間を刻んでいます。また、心臓や肝臓、胃、腸、骨などあらゆる臓器の細胞には、「**子時計（末梢時計）**」があります。体内時計は睡眠、血圧や体温、免疫機能、ホルモン分泌など、様々な**生理機能を制御**していることが分かっています。生活リズムや食事のリズムが乱れてくると、体内時計が乱れ、体調が悪くなります。決まった時間に、**バランスの良い食事を摂って、この夏も元気に乗り切りましょう。**

体内時計と食事のリズム



体内時計のリセット

体内時計は地球時計（24時間）より時間が長いいため、毎日リセットする必要があります。

ポイント1

光で親時計をリセット

夜寝るときは暗くして、朝起きたらカーテンを開けて日の光を浴びるようにしましょう。また、毎日寝る時間と起きる時間を同じに。休日など、遅くてもいつもと2時間以上差が無いようにしましょう。

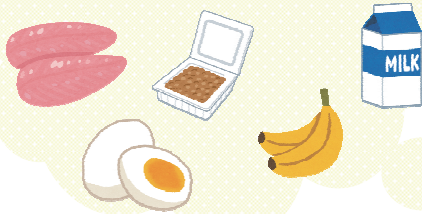
ポイント2

朝ごはんの子時計をリセット

食事、特に朝ごはんは子時計をリセットするのに重要です。特に、たんぱく質が重要で、アミノ酸の一種であるトリプトファンを多く含む食品を摂るようにしましょう。また、炭水化物と一緒に摂ると吸収が高まることが分かっています。トリプトファンは、メラトニン（睡眠ホルモン）の材料になります。

トリプトファンの多い食品

鶏肉や卵、納豆などの大豆製品、牛乳・乳製品、バナナなど



プチ野菜タルト

<材料 8 個分>

タルトカップ（直径 約 8cm）	8 個
カラフル野菜 4~5 種*	120 g
卵	2 個
豆乳	50 ml
オリーブ油・塩・胡椒	少々



野菜が食べられる 簡単おやつ

タルトの美味しさで、苦手な野菜でも食べやすい料理です。野菜に触れることで、食べ物に興味をもてるようになります。小さい頃から野菜を食べる食環境づくりを大切にしましょう。

作り方は簡単なので、お休みの日にぜひ親子で一緒に作ってみてください♪

※人参、パプリカ、ピーマン、ナス、ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎ、アスパラガス 等

<作り方>

- ① 野菜はいちよう切りや 1 cm 角に切り、オリーブ油で炒め、塩・胡椒を振り、しんなりするまで炒めてタルトカップに入れる。
- ② 溶き卵に豆乳を加え、少量の塩・胡椒を加えて混ぜる。ザルでこし、タルトの表面近くまで注ぎ入れる。180℃に熱したオーブンで 12~15 分焼く。

新型コロナウイルス感染症予防のため、料理教室を中止させていただいております。再開の際はホームページ等でご案内いたします。何卒ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。