

時間 栄養学



食べる時間を変えただけ
健康でWell-Beingな
毎日を



朝

朝は体内時計の調節に一番大事な時間

- 炭水化物、タンパク質、DHA/EPAで時計リセット
- 朝の運動やカフェインも時計を調節
- 食物繊維で1日の血糖を管理
- 不足しがちな朝のタンパク質に要注意
- タンパク質 (0.4g/kg以上)で筋肉維持、サルコペニア予防

昼

お昼ご飯もしっかり食べる

- 昼食を抜くと、夕食後の血糖値が上がりやすい
- 野菜を摂ってカリウム補給で、血圧を管理

お昼寝もぜひ

- 30分以内のお昼寝は、午後のパフォーマンスに効果的

間食

間食が悪いというのは昔のはなし

- 夕食が遅い場合は、積極的に間食を
- 間食を食べることで、夕食後の血糖スパイク予防に
- 食物繊維が多い間食がオススメ

夜

夜は血糖値がいちばん上がりやすいタイミング

- 血糖値が上がりやすい食べ方をしない
副菜から食べる、ゆっくり食べるなど
- 糖の吸収を抑えるカテキンや食物繊維もオススメ
- ダイエットには夕食の炭水化物を控えるにも効果的

睡眠

規則正しく、過不足のない睡眠を

- 夜は暖色系（オレンジ）の室内光に
- 夜食、寝酒、夜遅い激しい運動は、夜型化の原因
- 週末も平日もなるべく同じ時刻に寝る
- 週末の寝溜めはNG

他

巷で話題の8時間ダイエットもオススメ

- 1日の食事を8-10時間以内に終える
- ダイエット効果や血圧低下のエビデンス多数
- 毎日の絶食時間がミトコンドリア機能UPに