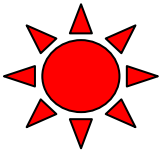


三匹のこぶた通信



新年明けましておめでとうございます。

新しい年！新たな一步を・・・と、皆さんもお餅を食べながら今年目標などを考えられたのではないのでしょうか？そんな楽しいお正月も過ぎ去り、いつもの現実に帰ってみたら 「た・体重↑???' 「いやそんなはずはない、見間違いに決まってる・・・もう一度！」 「ガーン・・・ショック！」なんて一人ボケつつこみをやってしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？（そういうわたしも・・・）

原因は「年末・年始」といういつもと違う雰囲気につられ「つつい」のただただ食い、夜遅くまでの乾杯、食っちゃ寝の毎日・・・それはそれで楽しかったので「良し」として、今日からどう過ごすかが重要ですよ！でも、食事の制限や増えた体重での運動はさすがにキツイ・・・そこで提案！今年はず「制限」ではなく「いつ食べるか」のタイミングから初めてみませんか？



Part 1. 体内時計のリズムを取り戻す



体内時計が乱れているために代謝がスムーズにいかない人がいるということです。このリズムを取り戻すだけでも減量できる場合があるとされています。

そのためにまずやっておきたいことは

「すべての食事（3食）を12時間以内にすませる」 こと。

つまり、朝食から夕食まで、間食があったとしても12時間以内に収めることができれば体の代謝は持って生まれたリズムで営まれていると考えてよいのだそうです。



Part 2. （時間栄養学の観点から）食事のとり方を考える

朝食のポイント



- ・朝食は体の働きを ON にする役割あり
- ・「朝はしっかり」を意識することで代謝アップが期待できる
- ・朝食で最低限とりたい食品

- 1) ごはん・パン・めんなどの穀類
 - 2) 卵、肉、魚、大豆・大豆製品などのたんぱく質
- ・朝食で脂質のとりすぎに気をつけると脂質異常症の予防に、塩分の取りすぎに気をつけると高血圧の予防になるといわれている

昼食のポイント ・日中、体を動かしている人ならさほどこだわらずに食べても太る心配のない時間帯



- ・1日の中でバランスをとるためにも主食、主菜、副菜をそろえる
- ・昼食でも塩分のとりすぎに気をつけることで、効果的に高血圧が予防できるといわれている

夕食のポイント ・朝食から夕食を食べ終わるまでの時間が12時間以内に収まるようにする



Part 3. それでも体重が減らず、やっぱりもっと減らしたい思う人へ

それでも体重が減らない場合は、やはり食事の内容を見直す必要があるようです。でも、見直すのはエネルギー量ではなく配分比率から・・・ということがポイントです。

食事のエネルギー量の配分比率は

朝 3 : 昼 3 : 夕 4

がよいといわれています。



— 例えば(1)

朝食は時間がないのでバナナ1本(100kcal)、昼食もいそがしいので食べるのはコンビニで買ったおにぎり2個(360kcal)、だからお腹がすいて、まずは夕食前にビールと柿ピー(285kcal)。それからごはん唐揚げ、ポテトサラダにきんぴらごぼう(827kcal)・・・という食事をして

いる人がいたとします(1日合計1572kcal)。この食事のエネルギー量配分比率をみると1:2:7となります。これを1日のエネルギー摂取量はそのまま、3:3:4にするにはどうすればよいかを考えていくのです。

— 例えば(2)

こんな感じだといかがでしょうか?

朝: こんぶおにぎり・だし巻き卵・胡麻和え = 420kcal (コンビニで購入)

昼: ごはん(150g)・ロールキャベツ・コンソメスープ = 470kcal (外食)

夕: ごはん(150g)・まぐろ山かけ・おから炒り煮・ふろふき大根 = 650kcal (自宅)

1日摂取エネルギー量を大きく変えずに3:3:4の比率になりますね。



Part 4. 夕食時間が遅くて12時間以内は無理だよ～という人へ

残業などやむを得ない理由で夕食時間が遅くなってしまふことはよくあることだと思います。そんな時に気をつけたいポイントは以下の4つです。

- 1) エネルギーは500kcal前後に
 - ・いつもより少し軽めを心がける
- 2) 糖質、脂質を控えめに
 - ・主食は適量かいつもより控えめに
 - ・炒めものや揚げ物など油を多く使う料理は避ける
 - ・脂身の多い肉などは使わない
- 3) 蛋白質はいつもより控えめに
 - ・豆腐や皮を除いた鶏肉など脂肪分の少ない食材をいつもより量を控えて
- 4) 野菜たっぷりで満足感を
 - ・低カロリーなので、たっぷり食べて満足感を
 - ・外食の多い人は特に積極的に（食物繊維・ビタミン類が豊富）



「いつ」「どのように」を考えてきましたが、いかがでしょうか？少しでも参考になればよいのですが・・・。

実は、自分の改善しなければいけないところは意外と自分自身が一番知っているのではないのでしょうか？今年はその自分と相談しながら過ごしてみませんか？もし原因がわかっても対処方法がわからない場合は、健康診断などを利用して専門のスタッフに相談してみてください。

参考資料：栄養と料理 2010年12月号（女子栄養大学出版部）