

時間栄養学とは、量・内容だけでなく食事時間も重視

寝る前に食べてしまったり、夜食を取ったりすると、エネルギーが活動に利用されず脂肪として蓄積されてしまいます。食事はできるだけ早い時間に終わらせて、空腹で耐えられないと感じる前に就寝するのが理想です。そのため「十八時までに食事を」と言われることもありすが、現実では多くの人が十八時前後までは仕事をしていますので、十八時に食事を食べることは難しいでしょう。まずはどんなに遅くなっても就寝の2時間前までには食べ終わるように配慮してみましょう。

これまでの栄養学では「何をどれだけ食べるか」が大切と考えられてきましたが、「時間」を考慮することがさらに食事の健康効果がアップすることが分かってきました。「時間栄養学」では「食事の時間」「食事にかける時間」「食べる順番」が重要です。この3つのポイントについて解説します。

時間栄養学の基礎知識

■その① 食事の時間

1日3回同じ時間に食事をとる。「おやつ」の時間も決めることが大切。食事は1日3回、毎日、同じ時間に食べるようにします。仕事の都合で昼食と夕食の間隔が長い場合には、おやつを食べる場合でもOK。おやつを食べる場合はその時間も決めて、決めた時間以外は食べないようにすることが大切です。



最初の一口目はおかずから「野菜を最初に食べればいいんですよ」と思っている人も少なくないと思いますが、実は野菜からじゃなくても大丈夫。血糖値を上げるのは糖質だけなので、たんぱく質や脂質が多い食品を食べても血糖値はそれほど大きく上昇しないのです。つまり、炭水化物や糖質含量の少ないものから食べればよいというわけです。だから、野菜のおかずだけでなく、煮魚、焼き魚、焼肉などのおかずから食べ



■その③ 食べる順番
最初の一口目はおかずから「野菜を最初に食べればいいんですよ」と思っている人も少なくないと思いますが、実は野菜からじゃなくても大丈夫。血糖値を上げるのは糖質だけなので、たんぱく質や脂質が多い食品を食べても血糖値はそれほど大きく上昇しないのです。つまり、炭水化物や糖質含量の少ないものから食べればよいというわけです。だから、野菜のおかずだけでなく、煮魚、焼き魚、焼肉などのおかずから食べ



■その② 食事にかける時間
食事時間の長さではなく「噛む」時間を長くする。食事は「ゆっくり食べる」のが良いと言われています。「ゆっくり」の意味は、「一口ずつ、しっかり噛んで食べましょう」です。しっかりと噛むこと、つまり咀嚼（そしゃく）は、その後の消化・吸収に大きく影響します。食べ物をよく噛んで食べると、そのぶん食べ物細くなり、表面積が増えます。そのため胃に入ったときに消化酵素が速やかに、まんべんなく作用するので、必要な栄養がきちんと体内に取り込まれるようになります。「噛む回数を増やすための時間をたっぷりとる」ことは、消化吸収を良くするだけでなく、肥満防止や脳の活性化にもつながります。

■自然の「時間」のリズムを取り入れる
昔は人間も明るいうちに活動して、暗くなると眠るという生活を送っていました。しかし、電気の発達とともに夜型の生活を送るようになりました。人工的な光の中で過ごす時間の方が長くなり、太陽の光とともに生活することの大切さを忘れかけているように思います。今回紹介した「時間栄養学」の実践方法も、特別に目新しいものはひとつもありません。古くから健康によいと言われてきた方法です。都会で暮らしていても、雨風や太陽の光などの自然は届いています。できることから少しでも自然と共生して、自然にある「時間」のリズムを取り入れて、より健康的な生活を送りましょう。

頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「こんな悩みにどう答えますか？」

今の時代、家族や友人にもなかなか相談しにくいことが増えているのかもしれない。新聞の悩み相談コーナーをのぞいてみると

①「やりたいことを見つけなさい」と言われるものの、見つけられず自己嫌悪になります。就活を控えて、どの職種にも興味がかかず、給与などで選ぶべきか悩んでいます。

②高校生の息子には親しい友人がでず、一人でいることが多いです。それを苦にはしていないようですが良いのでしょうか？

など、若者や子どものもので悩む大人が投稿しています。自分なりに回答を考えてみるのも良い考えは浮かびません。変に大人ぶって、逆に無駄なアドバイスをしてしまひそうです。

ちなみに専門家の回答は

①回答…仕事の殆どはやりたくないこと。でもその中でこそ、やりがいや楽しさは、見つかることがある。とりあえずやってみる、合わないければ辞めてもいい。ほーっと過ごす時間も大切にして。そこから気になる何かが見えるかも。

②回答…ある学校で「あなたの秘密を書いて」と促すと四割近くが「友だちのふりをするのが嫌で疲れる」という回答。友だちと言っても多くは偶然一緒にいる知人。生涯の友だちは数人でも良い。「孤独」も大切に。とありました。たとえ解決しなかったとしても、悩みを他者と共有し、ひとつの答えをもらえたことで、少しだけでも前に進む勇気を持つてみるキッカケになるといいな。



今更聞けない 故事成語 「鶴は千年」

「鶴は千年、亀は万年」と、長寿を祝う際に使われることの多い言葉

ですが、実は、鶴は千年のフレーズのみで中国の故事に由来しています。

もともなった話には、亀でなく蜉蝣（かげろう）が鶴との対比で登場します。内容は、「鶴は千年もの長寿のあいだに生きる喜びを極める。蜉蝣は朝生まれて夕暮れには死んでしまうけど、その短い期間で生きる楽しみを味わい尽くす。」とあります。単に長寿のめでたさや、生命の儚さだけではなく、生きものはそれぞれが、自らの人生を全うすることが望ましい、という個性尊重の逸話なのです。

日本では、「鶴は千年」というフレーズで定着し、さらに、長生きをするめでたい動物と考えられていた「亀」に万年を加えて、対の表現をするようになりました。



—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科 「年末ぎりぎりになる前の小掃除」

●照明器具のホコリをふきとるには

照明器具は形が複雑なものが多く、掃除がやりにくいことなどから、意外にホコリがたまっています。ホコリの量が少ない場合は、カラぶきでも十分なので、木綿の靴下を手にはめて軽くなでるようにふきとります。ホコリが多いようなら、固く絞った雑巾でふきます。さらに、柔軟剤小さじ一杯を柔らかい布に染み込ませてふけばホコリが付きにくくなります。



●ブラインド掃除の効率が良い方法

ブラインドの汚れを落とすときには、まず、掃除機を上から順番にかけてホコリを吸いとっていきます。次に、雑巾の代わりに軍手を使いましょう。ゴム手袋をして、片方の軍手に薄めた洗剤液を絞って、ゴム手袋の上からはめます。もう一方の手には乾いた軍手をはめます。洗剤の付いた方でブラインドを指で挟むようにしてふき、ふいたところは、もう一方の乾いた軍手でふき取りましょう。

※ブラインド掃除を素手ですると怪我をしやすいため注意しましょう。



茄子とネギの納豆の麻婆風スープ

本材料

茄子	3本	豆板醤	お好み量
ネギ	1/2袋	味噌	大さじ1
納豆	2パック	水	600cc
生姜	1片	塩こしょう	少々
ネギ	1本		

春雨や豆腐を入れてもいいよ！

発酵食品である納豆は生の大豆より栄養価が高くタンパク質、ビタミンB2、鉄、カルシウム、食物繊維も含まれています。西洋菜の1糖であるナットウキナーゼは納豆だけに含まれる血糖をサラサラにする成分！

1. 茄子を輪切りにして小さじ1(分量外)の塩を振ってもんでおく。生姜、ネギはみじん切りに。
2. 茄子から出た水分をきれいに拭き取る。
3. 油を熱した鍋に茄子、生姜、ネギを入れて炒める。茄子がべしんべしんしてきたら豆板醤を入れる。なじんできたら水を加える。
4. 味噌を加え、沸騰直前まで温め、アクを軽く取る。
5. 温まってきたら、塩こしょう、しょうゆで味を整え、できあがり！



雑学の小部屋

辛いものを食べると汗がでるのはなぜ？

唐辛子や酢など、辛みや酸味が強い物を食べた時に出る汗を「味覚性発汗」と言います。人間が食べ物を口に入れると舌で味を感じます。舌には脳へ信号を送る様々な神経が張り巡らされており、味だけでなく熱さや痛み(＝辛さ)を感じる感覚神経も存在します。この感覚神経を通して熱さや痛み(＝辛さ)が脳に伝わると、脳はその刺激を「口の中の温度上昇」と誤認して温度を下げるために交感神経からアセチルコリンが分泌され発汗するという説があります。味覚性発汗は感覚神経からの刺激で起こる生理現象です。そのため神経を通して伝わる刺激の程度には個人差があり発汗量も変わってきます。刺激物を大量に摂取すると胃腸にダメージを与えてしまうので、ほどほどにしましょう。



旬の食材と栄養成分「かぼちゃ」

かぼちゃを冬至に食べるのは、夏の太陽でしっかり完熟させたものを、野菜の少ない冬場に備えて長期保存していたからです。しかも、その頃には熟成してでんぷんが糖分に変わり、より美味しくなるという生活の知恵も活かされています。栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・C・Eのビタミン類とカルシウム、リン、カリウムなどのミネラルを含んでいます。食物繊維も多いです。わたの部分にはカロテンが多く含まれています。カボチャの場合デンプンに守られているため、加熱で調理をしてもビタミンCは壊れにくくなっています。丸ごと買う場合は、皮がごつごつしていて重さがあるものを選びます。完熟しているかぼちゃの見分け方は、へたの部分が乾燥していて縦にひびがはいっているかどうか。カットしている場合は、色味が濃く、種の部分がしっかりと熟しているものがおすすめです。かぼちゃは程よい甘さで大人にも子どもにも喜ばれ、病気になりにくいといわれる栄養素が豊富に含まれています。冬には積極的にとりたい野菜です。



知ったかぶり健康情報「ノンカフェイン・カフェインレス・デカフェの違い」

様々な種類のノンカフェイン飲料が出回っていますが、それぞれの違いと特徴は？ 覚醒効果のあるカフェインを含むコーヒーやお茶は、一日何杯までなら大丈夫なのでしょう？ カフェインを控えたい人や妊娠中の方にもおすすめのカフェイン少なめの飲み物の種類と違い、注意点についても解説します。

■カフェインの効果・デメリット

多くの人が日常的に飲んでいるコーヒーやお茶などのカフェイン飲料。味はもちろん覚醒効果があるため、仕事や勉強中にリフレッシュしたいときや集中したいときのカンフル剤として手放せないという方も多いかもしれません。



しかしカフェインには飲みすぎると眠れなくなるなどの弊害もあります。実際に、カフェインの摂りすぎは、めまい、不眠症、心拍数の増加等を引き起こすことが報告されています。

■カフェインの安全な摂取量の目安

カフェインには鉄分や亜鉛などミネラルの吸収を阻害する性質があります。WHOの国際基準では、妊産婦はコーヒーならマグカップで3～4杯が目安とされています。また、エナジードリンクやコーラ飲料などはコーヒーよりもカフェイン含量が多いものがあるので、こちらも要注意です。ちなみに緑茶の場合は煎茶でコーヒー1/3程度、紅茶の場合も1/2程度のカフェインを含んでいるので飲み過ぎないようにしましょう。

「ノンカフェイン飲料とは…」カフェインゼロの飲料

カフェインを含まない原材料だけを使ったお茶で、「ノンカフェイン茶」とか「ノンカフェイン飲料」と称しています。文字通り、カフェインは全く含まれていません。具体的には、麦茶、はと麦茶、甜茶、そば茶、杜仲茶、ルイボスティ、カモミールティ、コーン茶、小豆茶、タンポポ茶、タンポポコーヒー、どくだみ茶などがノ



ンカフェイン飲料に該当します。カフェインを含む「お茶」には、せん茶、番茶、ほうじ茶、抹茶、玉露などを含む緑茶や、ウーロン茶、紅茶がありますが、これらはすべて同じ茶葉からできています。

「カフェインレス飲料とは…」わずかながらカフェインを含む飲料

カフェインレスコーヒーの場合、普通のコーヒーの1割弱のカフェインが含まれています。紅茶や緑茶などにはここまで厳密な決まりはありません。



「デカフェとは…」わずかながらカフェインを含むコーヒー

フランス語でカフェインレスと同様の意味であり、特にカフェインレスコーヒーを指すことが多いようです。

■カフェイン摂取を抑えたいときの注意点
カフェインを短時間に複数回も摂取するのは、おすすめできません。1回摂取したら最低でも数時間(5、6時間)は摂らないようにしましょう。カフェインを一度に大量摂取すると体に負担が強くなってしまいます。感覚としてはアルコールと同じと考えて頂ければ分かりやすいと思います。カフェインは副作用が怖いですが、適量を守れば問題はほぼありません。ノンカフェイン、カフェインレス飲料など、それぞれの特徴を知った上で、睡眠などに影響を与えない時間と量を考え、カフェインの効果を上手に利用していきたいものですね。



実践 健康のミニ情報

「白湯(さゆ)」のダイエット効果が話題になりましたが、健康効果も高いので、ダイエット目的でなくても実践してほしいもの。やかんで沸騰させた湯をコップに注ぎ、約50℃に



白湯(さゆ)飲みで体温を上げて代謝をアップ！

- なったら飲むだけ。朝起きてすぐ飲むと、寝ている間に失った水分を補い、胃液を流し、血液をサラサラにする効果で体の状態をよくしてくれます。また食前に飲むと胃腸の働きがよくなり、便秘の予防にも。