

すこやか

ファミリーヘルス推進員は健康サポートセンターと地域を結ぶパイプ役です。
編集「すこやか」広報部 江戸川区清新町健康サポートセンター内 (Tel) 3878-1221

毎日の食事に頑張っている皆さん、栄養学も進化して、いろいろな考えや教えがたくさん出てきました。毎日新聞の「私のまいにち」(H30.1月号)に下記のような記事が掲載されていたのでご紹介します。
ご自分の生活に少し取り入れてみるのも面白いかも・・・

「なにを食べるかより、 いつ食べるかが大事です」

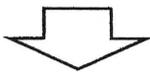
「時間栄養学」という言葉をご存知ですか？

2017年のノーベル医学生理学賞に輝き、最近注目を浴びる体内時計の研究。

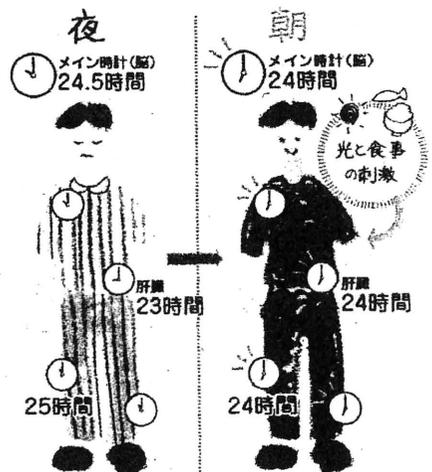
人間は一日を24時間と捉えていますが、これは地球の自転の周期。実は人間(ヒト)の体内時計は一日24.5時間前後のリズムで働いています。しかも時計は脳だけではなく、胃、腸、肝臓、血液などそれぞれの器官にも存在するので、放っておくと各器官ごとに時計が少しずつズレてしまいます。

体内時計のしくみ

体内時計のズレが各器官のもつ適切なリズムを狂わせ、働きを阻害し、体調不良が起きる原因となります



だから必ず一日一度は
全身の時計をリセットする必要があります



ミニテイ紹介

ワッハハ倶楽部

ラジオ体操・早口言葉・ボール競技
輪投げ・フリフリグリッパー体操・折り紙等々

会 場：清新町健康サポートセンター

活動日：原則 毎月第2金曜日

時 間：10:00～11:30

お元気会

ラジオ体操・ボール競技・輪投げ
お口の体操・フリフリグリッパー体操
マットレスストレッチ・タオル体操等々

会 場：西葛西健康ひろば

活動日：毎月第3金曜日

時 間：10:00～11:30

車いすの方も参加
しています

あじさいの会

太極拳・体操・手芸
カラオケ・《歌謡曲》 《民謡》
お茶を飲みながらおしゃべり等々

会 場：臨海町コミュニティ会館

活動日：毎月第2・第4火曜日

時 間：13:00～15:30

臨海町太陽クラブ

ラジオ体操・ももあげ太郎・数字の脳トレ
季節の歌・ボウリング・語り部《民話》
年一回『お楽しみ会』等々

会 場：臨海町コミュニティ会館

活動日：毎月第2火曜日 第2金曜日

時 間：13:30～15:00

元気いっぱい！
楽しい！！

いきいき楽校

減塩・おいしい昼ごはん&セラピックケア&音遊び等

会 場：清新町ボランティア活動室

活動日：毎月第1・第3月曜日

時 間：11:00～14:00

(参加費：700円/回 昼食代等含む)

ふれあい広場

ラジオ体操・健口体操・指あそび
輪投げ等々

会 場：清新町都営住宅自治会集会所

活動日：毎月第4金曜日

時 間：10:00～11:30

ご参加お待ちしております

体内時計のズレを正すためには、以前は光と食事の刺激が必要と言われていましたが、最近の研究では太陽光の刺激が無くても、毎朝決まった時間に食事をするだけで体内時計をリセットする機能が私達の体に備わっているということがわかっています。朝は体内時計を大きく動かす食事、夜は体内時計をあまり動かさない食事が良いと言われています。また、吸収・代謝のリズムで考えると、リラックスしている夜の方が胃腸が働きやすく吸収も良いのだとか！夜は脂肪・糖類も吸収されやすいので、寝る前に食べると太りやすく、体内時計も乱れます。

～ 朝・昼・晩 何を食べる？ ～



- ・朝はリセット効果が高い食材
炭水化物 プラス たんぱく質 おすすめ
- ・昼は朝の食材にプラスして
脂質と自分の好きなもの
- ・夜は食物繊維たっぷりの根菜類、大豆製品など
- ・理想的な絶食時間は 12 時間程度
※前日最後に食物を口に入れてから次の日最初の食事までの時間

◎あまり過度にこだわりすぎず、少しずつ取り入れてみましょう。