



今月の栄養素

# ビタミンC

## 主な働き

- ①抗酸化作用
- ②コラーゲンの生成促進
- ③ストレスの抵抗力を高める

## 含まれる食品

野菜、果物、いも類など  
植物性食品に多い！



## 上手な摂り方

ビタミンCは…

- ①熱に弱い
- ②水に溶けやすい
- ③体内に溜めにくい

上手に摂取するには…！



### その1



非加熱調理や  
電子レンジを使う！

### その2



汁物など煮汁ごと  
食べる料理に！

### その3

1度の食事で一気に摂取せず、  
野菜や果物を毎食バランス良く！



## 時間栄養学 生活編



### 時間栄養学とは

『体内時計』と『食事』の関係を意識した栄養学のこと。体内時計の働きに基づいて、食事の**タイミング**や**内容**、**量**を調節することで、**健康増進**を図ります。



## 時間栄養学で太りにくい体に

### 朝の生活がとにかく大切！

ヒトの体内時計は約**25時間**のため24時間に合わせる必要があります。  
体内時計をリセットする方法は



『朝の太陽光を浴びること』と『朝食を食べること』です。  
※朝食を摂らない人ほど**肥満になりやすい**という研究結果もあります。

### 食べる時間と量に気をつけよう！

同じ量を食べていても、**朝食を多くして夕食を少なく**した方がその反対よりも、**体重が減りやすい**と言われています。

また、いつでも好きな時間に食べられる状態は、**肥満になる可能性が高くなる**という研究結果もあるため、**朝昼夜の食べる時間**をしっかりと決めることが大切です。

### たんぱく質の摂り方で筋肉に差がつく！

1日のたんぱく質摂取総量は同じでも、**夕食に多くたんぱく質を食べる人よりも、朝昼夕と均等にたんぱく質を食べる人の方が筋肉が作られやすい**と言われています。

運動と合わせて  
筋肉をUP  
させましょう♪

肉類



卵



魚類




大豆  
製品





時間栄養学 食事編 

朝・昼・夕の3回の規則的な食事は体内時計を整えるために重要です。  
 それぞれの時間に適した栄養素を組み込みながら、  
**毎食バランスの良い食事**を楽しみましょう！  
 食事量の比率は「朝4：昼3：夕3」が理想とされています。

 **朝** 体内時計のリセットのために  
糖質×たんぱく質をメインに！


<p><b>糖質</b></p> 	<p><b>たんぱく質</b></p> 	<p><b>トリプトファン</b>                  睡眠のために                  朝がおすすめ</p> 	<p><b>カフェイン</b></p> <p>朝の目覚めに </p>
---	--	---	--


 DHA・EPA、リコピンは朝が最も吸収が良いという研究結果も…！

 **昼** 午後の活動のためにエネルギーを補給！  
食物繊維も忘れずに！

<p><b>高脂肪食</b></p> 	<p><b>食物繊維</b></p> 
--	--

エネルギーの高いものは昼食に適量を！  
 午後の眠気が気になる方は糖質の摂り過ぎに注意！



 **夕** 夜間の血糖値の上昇、脂肪合成を抑える  
低エネルギー食材を中心に

<p><b>食物繊維</b></p> 	<p><b>ミネラル</b></p> 	<p><b>たんぱく質</b></p> 	<p><b>GABA</b></p> 
<p><b>いも類・根菜類</b></p> 			



今月のおすすめレシピ



## 「レモン果汁でさっぱり肉じゃが」



1食分**0.8g**の  
減塩肉じゃが！

レモンの酸味で  
美味しく減塩できます！

横浜岡野店 こみ が担当しました！