

朝・昼・夕ごはん



同じものでもいつ食べるかで体への影響は変わってきます。
「体内時計に合わせた食事リズム」で、生活習慣病予防や代謝・体調アップをしましょう。

目覚めて2時間以内に食べる /

7:00



朝 朝食

「炭水化物+たんぱく質」で体内時計をリセット！

炭水化物が多い食材

- ・ご飯
- ・パン
- ・めん類 など

たんぱく質が多い食材

- ・たまご
- ・ツナ缶
- ・豆腐
- ・納豆
- ・牛乳
- ・ヨーグルト など

- メニュー例 〈ごはん食〉
- ・半熟卵とシラスかけごはん
 - ・ゴボウとさつまいものごま風味みそ汁
 - ・季節の野菜(サラダorおひたしなど)

メニューのポイント

- ・卵は必須アミノ酸トリプトファンが豊富。朝の摂取で快眠効果も。
- ・みそ汁のゴボウに含まれるイヌリン(水溶性食物繊維)は朝摂取で高血糖予防効果がアップ。ごまを加えて脂質代謝もアップ！

※〈パン食例〉は「milife」9月号に掲載

「炭水化物+タンパク質」時間が無い時はこれだけでも…

昼

エネルギー量より栄養価を優先！

脂っこい物や肉料理を食べたい場合は昼食時がオススメです。この時間帯は、栄養素の利用効率も良いため、多くの食材を取り入れたメニューを意識しましょう。

昼食 12:00

代謝の良い時間帯 /

間食 14:00 ~ 15:00



食べるなら、この時間帯がオススメ！たんぱく質や食物繊維が豊富なものをえらんで。

- ・フルーツヨーグルト
- ・ふかし芋
- ・ナッツ類など

夕

食物繊維はたくさん、脂肪は少なめ！

夜は高血糖になりやすく、脂肪をため込みやすくなります。食物繊維多め、脂肪は少なめの食事がオススメです。

・食物繊維が多い食材

副菜で使う

- ・キノコ類
- ・海藻類
- ・豆類

主食に足して使う

- ・もち麦
- ・雑穀類
- ・玄米 など

・主菜の食材には脂肪少なめのものを

- ・魚介類
- ・大豆や大豆製品
- ・肉(モモ肉、ささみ、胸肉 など脂肪の少ない部位)

代謝が落ちる時間帯 / 19:00までに

夕食



朝食~夕食まで

12時間以内

朝食から12時間以内に夕食を終える。学校の後で部活や塾に行くお子さん、仕事で帰りが遅くなる人は、17時頃に主食(軽食としておにぎりやサンドイッチなど)、帰宅後に主菜や副菜を食べるなど分食をするとよいでしょう。

番外編

おとなも子どもも食と育つ