

健康アドバイス

時間栄養学で食生活を見直そう

岡山県南部健康づくりセンター
管理栄養士 国橋 由美子

同じ食事でも食べる時間や速度、どのような順番で食べるかによって栄養学的効果が変わってきます。「時間栄養学」とは、「何を」、「どれだけ」に加えて、「いつ」、「どのように」を考慮した新しい栄養学です。



まず、大切なのは朝食をきちんと食べることです。体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食を食べないとからだも脳も栄養不足になるので、仕事や勉強の効率が落ちたり、集中力が低下したりします。また、朝食を抜くと肥満になりやすいという報告もあります。夕食よりも朝食にたんぱく質をしっかりとることは、筋肉の維持、増加に効果的であるともいわれています。忙しい朝でも牛乳やヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆乳などの大豆製品など簡単に食べられるものを取り入れてみましょう。

夕食は、朝食から12時間以内にとること(朝食を7時にとるとしたら、夕食は19時にとる)が理想です。寝ている間も含めて、何も口にしない時間が12時間確保できると体重減少がみられたという報告もありま

す。夜は1日の中でもエネルギー消費が落ちて太りやすいので、残業等で夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅してから主菜(肉、魚など)や副菜(野菜など)を軽めにとるようにしましょう。

忙しい生活の中でも、食べる時間や内容に気をつけて体調管理をしっかりしていきましょう。



雑記帳

パリオリンピック2024に思う



日本人選手の活躍があり盛り上がったパリ2024オリンピックが終わった。中でも、岡山市出身の体操競技で金メダル3個も獲得した岡選手の活躍は見事であり、この快挙は岡山市民の誇りだ。

しかし、平和の祭典と呼ばれるオリンピックは至るところにほころびが見られる。

そもそもロシア・ウクライナ戦争の最中に何の躊躇もなく開催するのもどうなのか。また、年を追う毎に競技種目を増やし、規模を拡大させる。大会は巨大化し、放映権等巨額の資金で成り立つビッグビジネスとなり、プレーキの効かない暴走車となったようである。選手は4年に一度のオリンピックに備え、日々鍛錬を重ね技術を磨いている。運営が商業主義に偏ったとすれば選手が気の毒だ。そもそも、審判が公平・公正でなければ競技は成り立たないし、面白くもなければ、メダルの価値もない。

2020東京オリンピックを思い出す。誘致に日本中が熱狂し、おもてなしの精神で誘致を勝ち取ったものの、会場をはじめいろいろ注文をつけられた。一方、パリ五輪の会場は屋外ではないか。トライアスロン競技はセーヌ川ではないか。IOCは日本には言いたい放題だが、フランスには言わない。ご都合主義のオリンピックの騒ぎはもうこれくらいでよかろう。本来のスポーツを通して平和の祭典の精神、オリンピック憲章に立ち戻るべきではなのか。そもそも、近代オリンピックは、クーベルタン男爵が古代ギリシャのオリンピックの精神を起源としてスポーツの持つ力を活用することで人々の道徳性を高め世界平和や人間の尊厳を実現するため近代オリンピックとして19世紀に復興させたもの。古代ギリシャ人たちは普段は互いに憎みあい、戦争を行い、殺しあっていたのだが、4年に一度ゼウス神の聖地であるオリンピアの地でゼウス神にささげる祭典が開催される間だけは、戦争を一時的に停止した。これが古代ギリシャオリンピックであった。

この精神に立ち戻る必要があるのではないか。独り言

