

知られざる「時間栄養学」

栄養新聞

津久見市

第十四号
(平成三十年八月)

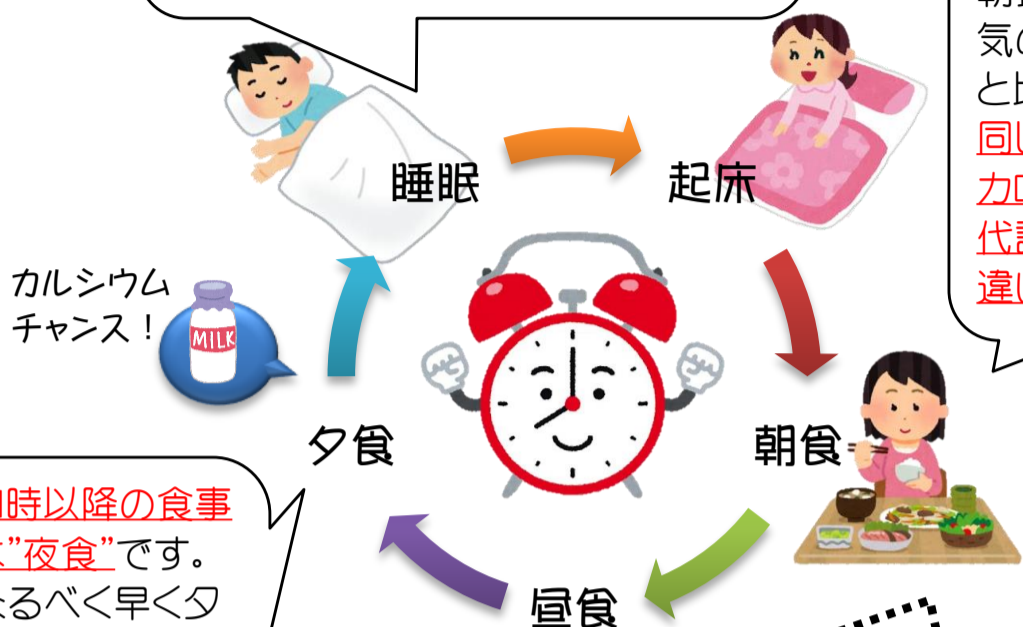
お問い合わせ先(8219523)

毎日暑い日が続いています。寝付けなかったり、食欲が出なかったりと生活習慣が乱れがちなのこの季節。今回の栄養新聞では、今年の夏を元気に乗り切るためのヒントをお伝えしたいと思います。

理想的な1日のサイクル(左図)

朝食は1日の元気の源!夕食と比較すると、**同じ献立、同じカロリーでも、代謝量は4倍も違います。**

睡眠時間は**7時間がベスト!**それより多くても少なくても血圧や血糖値に異常がでるリスクが高いといわれています。**健康寿命や認知症にも睡眠は重要です。**



21時以降の食事は「夜食」です。なるべく早く夕食を済ませましょう。夜遅くの食事や過食は脂肪になりやすいです。

朝食を欠食すると体が危険を察知して、次に食べたもののエネルギーを溜め込み、朝食を摂った人に比べておよそ**5倍も肥満になりやすくなります!**
その他★糖尿病リスク 2倍
★脳卒中リスクもUP

骨も時間に左右される?!

効率のよいカルシウム摂取には、実は時間栄養学も関連しています。カルシウムが骨に沈着しやすい時間は夜です!つまりカルシウムの多い食品は夜に摂ると効果的。吸収率が最も高い乳製品(チーズ、牛

肥満予防のための時間栄養学



乳、ヨーグルト)はもちろんだ、小魚や高野豆腐などからもカルシウムは補給できます。毎日色々な食品から継続的に摂取しましょう。

- ✪ 朝ごはんは必ず食べる
- ✪ なるべく毎食の食事バランスをとる(主食・主菜・副菜)
- ✪ 朝ごはんはしっかりと、昼ごはんは軽く、夜ごはんは軽く
- ✪ 夜十一時に就寝、朝六時に起床、七時に朝ごはんを心身のリズムが最高に
- ✪ 睡眠不足はメタボの敵!糖尿病に悪影響も。

週1体操コラム

3か月間、週1体操に取り組んだ方の体力測定(平均値)の結果発表!!

項目	初回	3か月後
TUG(最大速度)	7.24秒	6.56秒
CS-30	14.8回	18.9回
片足立ち(右)	27.8秒	45.5秒
片足立ち(左)	28.2秒	39.5秒

速くなった!!
増えた!!
長くなった!!
長くなった!!

※TUG...立ちあがって3m先のコーンを回り、座るまでの速度を測定。
 ※CS-30...30秒間で立ち座りを何回できるかを測定。

長寿支援課では、体操をして元気になりたい地区を応援しています!体操に取り組む前と週1回30分程度の体操を行って3か月経過したときの体力測定を行い、比較したところ、すべての項目において、良い結果が出ました!

「大分県の健康寿命ワーストランキング」
 ※健康寿命:日常生活を健康に過ごせる期間

性別	ワースト1位	ワースト2位	ワースト3位
男性	津久見市 77.44歳	玖珠町 78.22歳	別府市 78.27歳
女性	玖珠町 82.68歳	日田市 83.37歳	津久見市 83.44歳

現在、津久見市の健康寿命は他市と比較して短い傾向にあります。生活習慣の良否で、寿命も左右されますので、生活リズムを正して健康を目指しましょう!