

8月・9月の休診日：毎週日曜・月曜、8月11日(火)、
9月22日(火)、23日(水)

公立久米島病院 栄養課 管理栄養士
平田 佐和子



～食べる時間も栄養です～体内時計を整える食習慣～

こんにちは。管理栄養士の平田です。私は普段、外来や入院中の患者さんを対象に、一人ひとりの生活背景や体調に合わせた栄養指導を行っています。病気の治療や健康づくりを食事の面から支えるとともに、無理なく継続できるよう、それぞれの生活スタイルや食習慣に合わせた具体的な工夫や改善方法をご提案しています。

さて、今回は時間栄養学についてお話しします。

食事というと「なにを、どれだけたべるか」に目が向きがちですが、実は「いつ、どのようにたべるか」も健康に大きくかかわっています。この考え方を“時間栄養学”といいます。夏休みは、夜更かしや朝寝坊などで生活リズムが乱れやすい時期です。それに伴って朝食を抜いたり、昼食や夕食の時間が遅くなったりすると、体内時計も乱れやすくなります。体内時計が乱れると、日中のだるさや食欲の低下だけでなく、食べすぎや生活習慣病のリスクにもつながることがあります。

元気に夏を過ごすためのポイントは3つ

☀朝の光と朝食で体内時計をスタート

朝食は、眠っていたからだを脳を目覚めさせる

大切なスイッチです。パンやごはんだけでなく、卵や牛乳、大豆製品などのたんぱく質を組み合わせると、より活動しやすいからだ作りにつながります。

🕒食事は毎日なるべく同じ時間に

朝・昼・夕食の時間を大きく変えないことが、体内時計を整えるポイントです。夏休み中でもできるだけ規則正しい食事を心がけましょう。

🌙夜遅い食事や食べすぎは控えめに

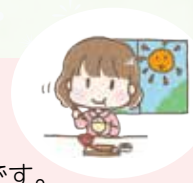
夕食が遅くなる日は、食べすぎや脂っこい食事を避ける工夫を。夜遅い時間が続くと体内時計が乱れやすくなり、食事リズムにも影響することがあります。

【ひとロメモ】

朝食は起きてから1～2時間以内を目安に食べるのがおすすめです。

朝の光を浴びながら朝食をとることで、体内時計が整いやすくなります。

今回ご紹介した時間栄養学が、元気に過ごす毎日のお役に立てれば幸いです。



「沖縄の食の力シリーズ①：沖縄野菜の秘密」

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

かつて世界有数の長寿地域として知られた沖縄。その伝統的な食文化は世界の研究者から注目されてきました。これからシリーズで沖縄の注目すべき食文化についてお伝えしていきます。第1回目は沖縄の伝統野菜についてです。

沖縄には全国的にみても栄養価の高い伝統野菜が数多くあります。その代表はサクナやハンダマ、よもぎなどの葉野菜。豊富なポリフェノールやβカロテンなどが注目され、健康的な食生活を支える食材として関心が高まっています。またゴーヤやへちまなどのウリ科の食材は、暑い夏に水分やビタミンC、食物繊維が沢山とれる優れものです。

●サクナ（長命草）

ポリフェノールが豊富で緑黄食野菜の中でもトップクラス。血管や細胞を元気に保ち生活習慣病予防としても注目されているファイトケミカルが多種含まれ、カルシウムやビタミンEなどの栄養価も高い。沖縄の健康野菜の王様！！

食べ方：そのまま天ぷら、みじん切りしてチャーハンに、果物と一緒にスムージー

●ハンダマー（水前寺菜）

葉の裏の紫色は植物が紫外線から守るために作り出したアントシアニンという天然成分。抗酸化（体のサビ止め）、抗炎症の働きで、老化や血管を守る効果がある。カルシウムはほうれん草の数倍高い。

食べ方：ツナマヨ合え、チャンプルー、味噌汁

●ゴーヤ、シブイ（冬瓜）、モウイ（赤瓜）、へちま

水分、カリウムが豊富で、夏の体を潤す効果。一度に沢山たべれるので食物繊維を多くとることができ、沖縄の健康的な食生活を支えてきた代表食材。

食べ方：炒め物、おひたし、浅漬け

これらの野菜は家の畑や庭先で育てられていました。そのような身近な野菜が健康長寿を支える大事な食材だったのです。これらは数年前まで若い世代の人達が手にいれるのは難しいものでしたが、今ではスーパーや直売所で島野菜が手軽に手に入るようになりました。ぜひこの夏は、沖縄野菜を使った料理にチャレンジしてみませんか？

