

平成29年度 ISC 教養講座④

ISC 教養講座とは…?

県民の皆様にも、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場となることを目的として講座を開催しています！(30分の講座、参加無料)

11月29日(水) 平成29年度第4回 ISC 教養講座を開催いたしました。

今回のテーマは「カラダのリズムを考えた食べ方(時間栄養学)について」

今回のテーマは、「**時間栄養学**」について。
「朝が苦手」、「よく眠れない」・・・そんな方は、食事を摂る時間、量を考えれば、体調を整えられると言われています。
時間栄養学からみた食生活のポイントをいくつか紹介します★



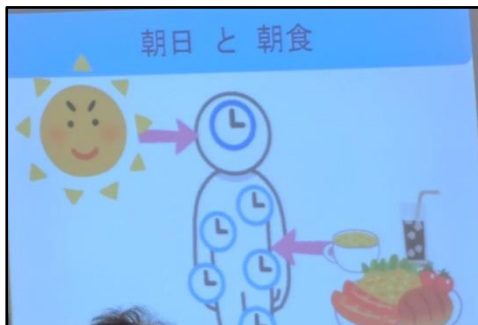
管理栄養士指導士
中崎 衣美

ポイント①

★基本は朝食をしっかり摂る

体内時計は、朝の光や朝食で毎日リセットされる。
朝食をしっかり摂ることで、**太りにくく、脳が活性化**される。

また、朝食は**起きて30分以内**に摂るのがオススメ。



ポイント②

★自分自身の身体のリズムを確認する

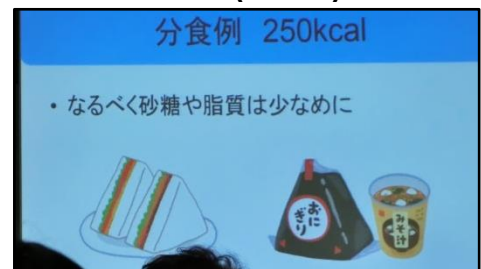
自分の体重を毎日チェック(競技者は、**細めに体重を計る**(例)練習前、練習後)

特に女性は、月経があり月経前や月経中は、お腹が空きやすいが、**カロリー表示が低いもの**などを上手に活用するのが効果的。

月周リズム 月経周期		月経前後	排卵前後	閉経
脂肪合成	高い	低い	高い	
脂肪分解	低い	高い	低い	
対策	食事コントロール	持久性運動	食事コントロール +持久性運動	

★体内時計を考えた理想の食事の摂り方★

- ・食事量の割合は、「**朝4:昼3:夜3**」が理想的。
- ・夕食を減らすのが難しい場合は、「**朝3:昼3:夜4**」朝食を昼食と同じ量摂ることが理想。
- ・夕食が遅くなる日は、**分食**にし、夕食の量を控える。
(分食例)



次回は、1月開催予定です！

日時など決まり次第、館内掲示やホームページにてお知らせ致しますので是非ご参加ください。

毎週土曜日にメールマガジンを配信しております。

