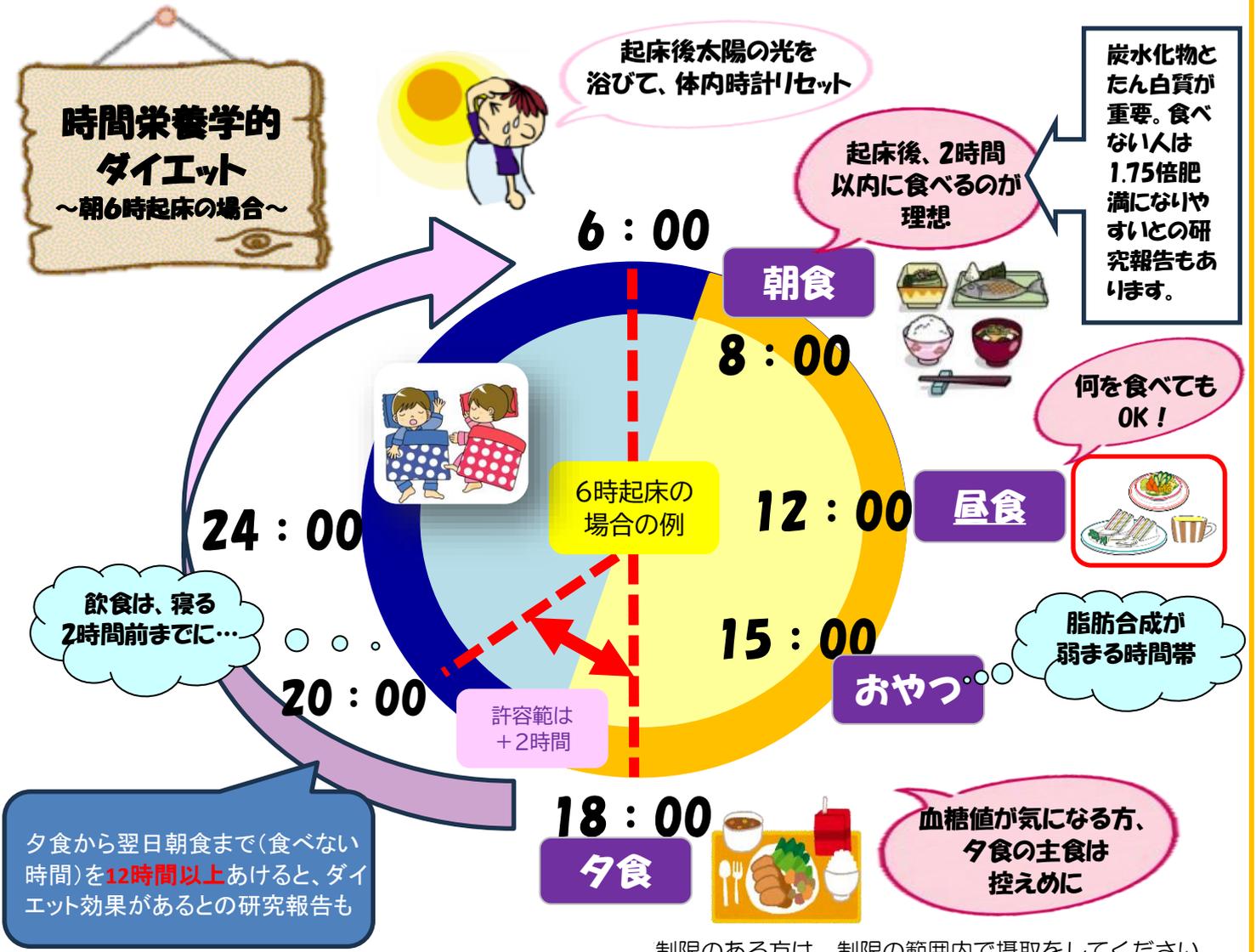


“いつ”“何を”“どれくらい”食べるかがポイント “時間栄養学”をご存じですか？

私たちの体には、約1日を計測する体内時計（サーカディアンリズム）が備わっており、このリズムを整えることが健康には重要であることがわかってきました。

食物の消化吸収においても1日のなかで、時間帯によって消化吸収が異なるといわれています。時間栄養学は、『何をどれだけ食べるか』に加えて『いつ食べるか』に着目しています。



制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識
8/31は『野菜の日』

8月31日は、日付のごろ合わせから『“や・さ・い”の日』。1983年に、全国青果物商業協同組合など9つの団体によって制定されました。

野菜は、食物繊維の宝庫。食物繊維は、第6の栄養素ともいわれ便通改善や有害物質を吸着して排出したり、脂質の消化吸収を抑えるなどの働きがありますが、食物繊維は消化・吸収されずエネルギーにならないため、以前は、食品中の厄介者の扱いでした。しかし、1930年代から様々な調査や研究が行われ、その優れた生理作用が明らかになり、また、大腸がんを防ぐ可能性が論じられると、食物繊維がさらに注目されるようになりました。厚生労働省の食事摂取基準では、健康のために1日350g以上の野菜を食べることを推奨しています。いろいろ取り合わせて、350gを目指しましょう。

ワサビ、カブ、アスパラ、アボカド、ピーマン、しし唐、さやいんげん、モロヘイヤ、枝豆、オクラ、冬瓜、ごぼう、トマト、苦瓜、なす、アスパラ、胡瓜、茗荷、ニラ、枝豆、つるむらさき、とうもろこし、ブルーベリー、メロン、スイカ、マンゴー、ぶどう、桃、梨

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

