

# 健康管理セミナー だより。9月号

発行日：令和3年9月1日 発行：一般財団法人北九州市教職員互助会 電話：093-941-5897

## 時間栄養学を知っていますか？

人間の体には、体内時計の影響で同じものでも食べる時間によって、吸収率が違います。そのため、体内時計を無視した食生活を続けていると、体調不良や肥満、生活習慣病につながる可能性があります。「いつ、何を、どのように食べたらよいか」このような栄養と体内時計との関係を研究したものが時間栄養学です。

### 食事ポイントその①朝食は必ず食べるべし！

体内時計の周期は24時間よりも少し長いといわれています。

そのため毎日24時間でリセットすることが重要です。体内時計をリセットする鍵は「光」と「朝食」です！



朝起きたらカーテンを開け、**太陽の光**を浴びましょう！

起床後、**1時間以内**に朝食を食べましょう！  
パンやご飯などの炭水化物だけでなく、卵料理や納豆、野菜などバランスよく食べましょう！



### 食事ポイントその②夕食が遅くなるときは、「分食」を！

夜は脂肪を溜め込みやすく、**太りやすい時間**です。

夕食は21時までに吃べるのが理想的ですが、お仕事やご家庭の都合で夕食が遅い時間になる…という方は、「**分食**」してみましょう！

「分食」って？…夕食に食べる食事の1部を17-18時ごろ摂り、2食に分けること。

#### 【例】

〈夕食1回目〉17-18時ごろ



おにぎり1個 + 野菜ジュース1本

〈夕食2回目〉帰宅後



帰宅後の食事は、揚げ物などを控え、野菜や魚などを中心にヘルシーにしましょう！  
目安は**500Kcal以内**にしましょう！

### 食事ポイントその③食べる順番は**ベジファースト**！ゆっくりよく噛んで食べましょう！

野菜を食事の最初に吃べることで、急速な**血糖値の上昇**を抑えられ、**生活習慣病予防**につながります。また早食いの人は、必要以上の食事量をとってしまう傾向にあるため、食べすぎ予防のためにも、**1口20-30回**とゆっくりよく噛んで食べるよう心がけましょう！



## チャレンジ！脳トレ

### 【ひらめき！クイズ】

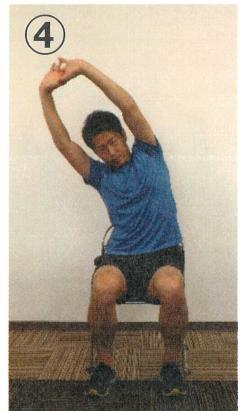
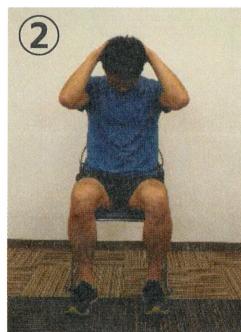
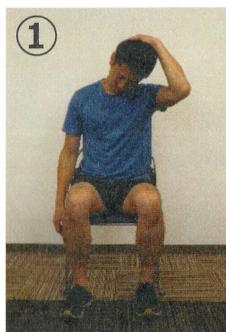
ある動物園から、動物が脱走してしまいました！ライオンとキリンと、そしてゾウ。しかもトラもいます。全部1匹ずつです。全部で、何匹の動物が脱走したでしょう？

ヒント：文章をよく読みましょう！



答えは裏面に！

# 今月の体操～肩こり改善～



- ①左手を頭へ添えゆっくりの斜め前に傾けましょう。
- ②両手を組み、頭の後ろに当ててゆっくりと頭を下げていきます。  
無理に頭を押さないように注意しましょう。
- ③両手を組み、真上に腕を伸ばします。
- ④両腕をゆっくりと右側へ傾けて体側を伸ばします。

全部  
20-30秒



## 9月1日は防災の日！災害への準備はじめませんか？

最近、地震や大型台風、大雨などが起こる頻度が増えていると感じていませんか？

地震や台風、洪水などはいつ私たちの身にふりかかるか分かりません。

防災の日を良い機会に、もしものときのために、災害への準備をしましょう！



### ローリングストックをご存知ですか？

食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で古いものから順に消費し、  
食べた分を買い足し、補充しながら備蓄していく方法です。

非常食を大量にまとめ買いすると、一度に賞味期限がきてしまうので、  
注意しましょう！

#### 【カセットコンロ・ボンベを準備しておきましょう！】

ガスや電気が止まったとき、お湯を沸かしたり、災害食を作るのに、  
役に立ちます。ボンベの備蓄の目途は、1週間6-9本程度です。  
(1日60分使用の場合)



### 災害時のごはんの炊き方

#### 【お湯ポチャレシピ～ごはん～】

- ①米1合、水200mlを高密度ポリエチレン製ポリ袋にいれ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上のほうを結ぶ。米は袋の中で広げておく。
- ②1/2の水を張って皿を敷いた鍋に①を入れて蓋をし、火をつける。
- ③沸騰したら中火にし、沸騰後20分加熱。火を止めて蓋をしたまま、10分蒸らす。



参考：一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会「災害に備える 命をつなぐ災害食レシピ」