



食生活通信

Summer 2020



You are what you eat. So you have to what you eat.
人は食によって決まる。だから何を食べるかは注意しないといけない！

今回のテーマは、時間栄養学についてです。食事では何を食べるかはもちろん、いつ食べるかも重要なのです。すべての生物は「時計遺伝子」を持っており、日周リズムに合わせて体のリズムを整えています。時間栄養学はこの時計遺伝子に着目した新しい栄養学です。

時間栄養学とは？

心身が朝から活性化する、太りにくくなるなど朝食の利点があらためて注目されています。時間栄養学の考えに基づくと、1日に摂取する食事のエネルギー量の割合を、朝食3：昼食3：夕食4の割合にするのがよいそうです。夜遅くに行っている活動を翌朝に行っても支障がないのであれば、朝に行ってみませんか？

就寝中

副交感神経が優位な状態で代謝が低い。

朝

朝日を浴びる → 体内時計がリセットされる。

朝食を必ず摂る → 朝日を浴びてから2時間以内。

パンよりご飯。たんぱく質を摂るとよい。

昼

13時頃が理想的。15時頃の甘いおやつは適量ならOK。

夜

脂肪が蓄積しやすくなる時間。できれば就寝の2～3時間前までに摂る。20時を過ぎる場合は軽くする。

検索

時間栄養学 もっと詳しく知りたい人は、調べてみてください。



世界の料理



暑い時期こそ、エスニック料理で乗り切ってみませんか？

今回は、ベトナムの生春巻きを紹介します。今やスーパーのお惣菜コーナーでも普通に見かける生春巻きですが、家でも作ってみませんか？

タレには本場のニョクナムを使いましたが、好みの物で大丈夫です。また、包む材料にアボガドやクリームチーズ、スモークサーモンを使ってもGood！

材料 【2人分】

- ・ライスペーパー … 4枚 ・鶏肉（ささみなど） … 60g（酒 10ml しょうゆ 10ml） ・たまねぎ … 20g
- ・ピーマン … 1/2個 ・油 ・もやし … 40g ・にんじん … 40g
- ・きゅうり … 40g ・青じそ … 2枚 ☆ゆでたえびや、豚肉を使っても良い。

タレ（ニョクナム※ 大さじ2と1/3、酢大さじ1、水大さじ2と2/3、レモン汁小さじ1、砂糖大さじ1と2/3、

赤唐辛子1/2本、にんにく1かけ） ※ベトナムの魚醤（ぎょしょう）のこと。タイのナンプラーでも可。薄口醤油でも代用可。

作り方

- 【1】鶏肉は細切りにし、酒、しょうゆ、タマネギの薄切りと一緒に15分ほどつけておく。
- 【2】フライパンを熱して油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉は中までしっかり火を通すこと！
たまねぎ、ピーマンも加えて一緒に炒める。
- 【3】もやしはさっとゆでる。にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- 【4】タレの材料を混ぜておく。（赤唐辛子は分量の水に浸し軟らかくし、種ごと輪切り〈辛さが苦手な場合は種を抜く〉、にんにくはみじん切り、全ての材料を混ぜ合わせ、砂糖が溶けたらOK。赤唐辛子、にんにくは好みで！刻んだピーナッツを入れてもよい。）
- 【5】ライスペーパーを水にくぐらせ軟らかくし、表面の水を拭き取る。青じそ、【2】【3】で用意した材料を包み、タレをつけて食べる。

参考：生活ガイドブック、フードデザイン 教育図書、きょうの料理 NHK