

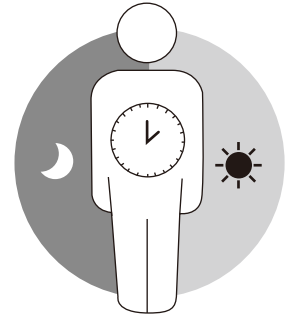
いままで栄養学の分野では「何をどのくらい食べるとよいか」に焦点が置かれてきましたが、私たちの身体には体内時計が備わっており、「いつ何を食べるか」という食べる時間帯も健康状態に大きく影響することがわかってきました。この分野の学問を「時間栄養学」といい、近年注目されています。

＼朝食には炭水化物とたんぱく質を一緒に摂ろう！

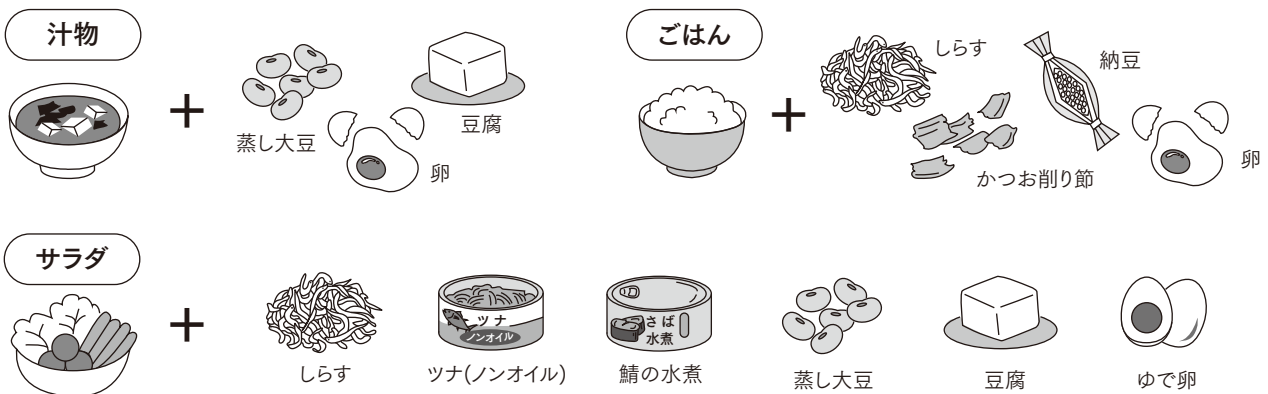
私たちの身体には24時間周期のリズムを作り出す体内時計のメカニズムが備わっています。

体内時計は睡眠や体温、血圧、ホルモン、消化分泌などの身体の基本的な機能のコントロールをしています。太陽の光を浴びて、炭水化物とたんぱく質の含まれた朝食を摂ることにより身体の細胞が活性化して1日の体内時計のリズムが整ってきます。

栄養相談を行っている朝はパンとコーヒーなどの簡単な食事ですませる方が多くたんぱく質の摂取が不足している方が多くみられます。たんぱく質を多く含む食材を積極的に加えていくようにしましょう。

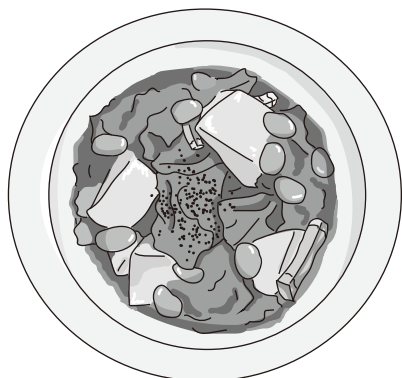


いつもの食べ物に加えるだけで手軽に摂れるおすすめたんぱく質食材



Recipe

春キャベツとかぶと 蒸し大豆のスープ



【材料 (4人分)】

- ・かぶ …… 大2個(300g)
- ・キャベツ …… 3枚
- ・ベーコン …… 2枚
- ・蒸し大豆 …… 1袋
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・チキンコンソメ …… 1個
- ・水 …… 800cc
- ・塩、胡椒 …… 適量

【作り方】

- ① かぶ、キャベツ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとかぶ、キャベツ、ベーコンを加えて、全体に油がまわるまで中火で炒める。
- ③ ②に水とコンソメ、蒸し大豆を入れて沸騰したら弱火にして5分ほど加熱する。
- ④ 塩、胡椒で味を整える。

-Point-

※ベーコンはなくても良いですが、入れることで味に深みが出ます。
※蒸し大豆は長期保存ができ、手軽に使えて栄養価の高い食材です。冷蔵庫に常備しておいて、スープやカレーなどに加えてみてください。