

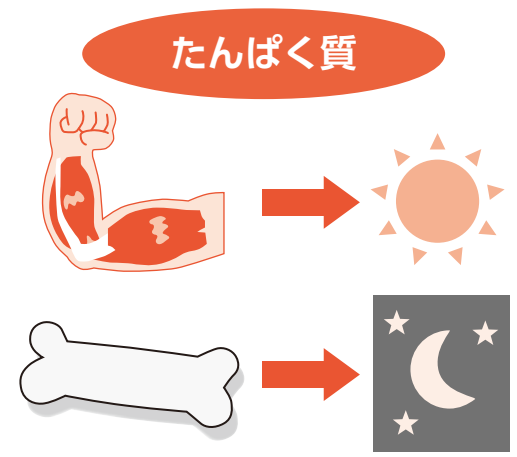
### たんぱく質の多い食品を摂るタイミング

私たちの食事は夕食に偏りがちなため、朝食は一般的に炭水化物(主食)が多く、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆、乳製品)が少ない傾向にあります。

筋肉をつける目的で、夕食に積極的にたんぱく質を摂る人がいますが、夕食にだけ大量のたんぱく質を摂るよりも、各食事に適量のたんぱく質を摂るほうが筋肉をつけるのに効果的です<sup>(5)</sup>。

一方、骨を作るのに必要な成長ホルモンの分泌は夜間に多いことから、骨の材料であるカルシウムは、夕食で摂ることが効果的です。

したがって、乳製品や大豆製品を食べるタイミングは、筋肉を意識する場合は朝食時に、骨を意識する場合は夕食時に食べると良いでしょう。



### おわりに

食生活が夜型になったり、食事の時間が不規則になったりすると、肥満になりやすいことがわかりました。特に、コロナ禍で家にいる時間が増えると、生活リズムや食生活が乱れがちなる方も多いことでしょう。

図1を参考にして、まずは「朝食をしっかり食べる」ことから、体内時計を考えた上手な食生活を始めてみませんか。

図1：体内時計を考えた上手な食生活

ゆっくりよく噛んで食べる

**朝食**

- ・朝食はしっかり食べる

**昼食**

朝の乳製品・大豆製品は、たんぱく質が筋肉を作るのに効果的!

**夕食**

- ・夕食は軽めに食べる
- ・夕食は遅い時間帯にならないようにする(朝食から夕食までの時間は10~12時間程度)

夜の乳製品・大豆製品は、カルシウムやビタミンKが骨を作るのに効果的!

### 【文献】

- (1) Osong Public Health Res Perspect. 2016; (4): 220-277. (2) Prev Med. 2011; 53(4-5): 260-267.  
 (3) 肥満と糖尿病.2010; 9(2): 219-221. (4) Cell Metab. 2015; 22(5): 789-98. (5) J Nutr. 2014; 144(6): 876-80.

### ■著者略歴

共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業  
 病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動

### 食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか? P39のハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp

しもつけクイズ

問5

内水氾濫への対策方針として正しいものは?

- ① 貯める
- ② 流す
- ③ 備える