

8月 栄養科だより

令和6年8月1日発行
第372号 栄養科

7月の行事食紹介

毎日暑い日が続き、いよいよ本格的な夏がやってきました！7月は夏の暑さも吹き飛ばす、特別メニューをお届けしました!(^^)!

7/7 七夕そうめん



色とりどりの具材を星形に切り抜き、
天の川を演出してみました☆彡

7/24 土用の丑の日



うなぎの他に、錦糸卵や大葉も加えて、
華やかな「うな重」にしました*

時間栄養学について ～朝食との関係～

体内時計を考慮した栄養学「時間栄養学」が近年注目されています。
今回は体内時計と朝食の関係について着目してみましょう！

👉 体内時計と朝食の関係

体内時計は24時間より長い周期を刻んでいますが、脳の体内時計は朝の光で24時間周期にリセットされます。一方、肝臓や腎臓、筋肉などの末梢臓器の体内時計は、朝食によって24時間周期にリセットされることがわかっています。そのため、朝食の欠食は体内時計を乱し、睡眠障害や代謝障害をきたす可能性があり、生活習慣病や認知症のリスクとなります。



☀️ 毎朝、朝食を食べよう！

私たちの脳は「**ブドウ糖**」がエネルギー源のため、朝食をしっかり食べることで、体内時計を整えることだけではなく、記憶力や集中力も高まります。さらに、胃や腸を刺激することで排便を促したり、肥満や糖尿病の予防にもつながると言われているため、朝食はとても重要なんです！

*朝食を食べる習慣がない人は、まずは1品から始めてみませんか？
例えば… おにぎりやパン、バナナ、ヨーグルト、牛乳など

