

こんにちは

保健師です



創刊号

大阪菓子健康保険組合



新年あけましておめでとうございます。



大阪菓子健康保険組合では、当組合加入の被保険者やその家族の方の健康管理に少しでも役立つ情報を提供するため、当組合のホームページに「こんにちは保健師です」を発行することといたしました。

今号はその創刊号となります。

今後は1月と7月に発行してまいります。

親しみやすい情報誌とするため、より身近なテーマ等で情報の提供を行います。

令和5年の正月も新型コロナの影響で外出を控え、間食や家飲みが増えた方も多いと思います。

そこで、第1回目のテーマは「太りにくい間食と家飲みのコツ」です。

日頃の食生活で心がけていただきたいポイントを記載しておりますので、気軽にお読みいただければ幸いです。

今後とも、当組合所属の保健師同様「こんにちは保健師です」をよろしく願います。



間食を取るタイミング

ヒトは生まれながらにして体内時計を持っています。その体内時計の一つであるBMAL1(ビーマルワン)には脂肪を作り出す作用があります。BMAL1には1日のうちに体内での量が変化する性質があり、その量が多いと太りやすく少なければ太りにくくなります。

太りにくい時間帯が午後2時から4時までとされていて、ちょうど「おやつタイム」に当たります。この時間帯に間食を楽しめばダイエットにも効果があるといえます。

ポイント

タイミングを見計らっても食べ過ぎは禁物。
間食にあてるカロリーは1日に200kcalまで。
食べ過ぎた日があっても、
1週間の平均は1日200kcalに。



おやつタイム
(昼)



家飲みタイム
(夜)

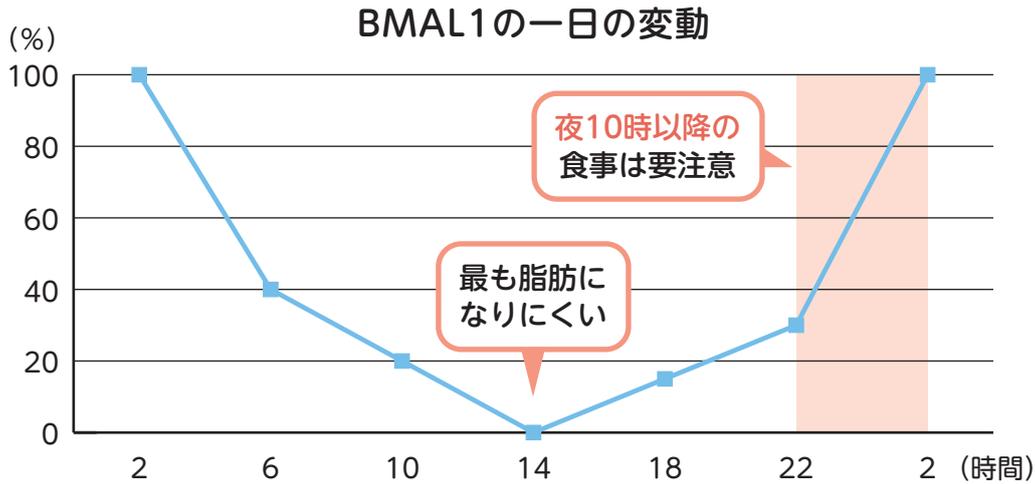




夜10時までに飲み終える

時間制限のない家飲みはダラダラと飲み過ぎ、食べ過ぎとなって「気が付けば太っていた」なんてことも。これもBMAL1の影響です。以下のグラフのようにBMAL1は午後4時を過ぎると増え始め、最も活発になるのは、夜の10時から深夜の2時。つまり、**夜の10時以降に飲食していれば確実に太るのです。**

さらに夜遅くまで飲んでいると、睡眠が妨げられます。深く眠れずにいると脂肪を分解する成長ホルモンが正常に分泌されません。成長ホルモンは熟睡時に分泌が活発になるため、太りやすい時間帯に飲んだ挙げ句しっかり眠らなければ脂肪はどんどん蓄積されます。



おすすめはわかめサラダ

お酒で太るのは「おつまみ」の影響が見逃せません。お勧めは「チョレギサラダ(わかめサラダ)」。わかめはほぼノンカロリーですし、わかめに含まれる栄養素のフコキサンチンは蓄積された脂肪を体温として燃焼し発散してくれます。

ポイント

おすすめ😊



チョレギサラダ



卵料理



豆腐料理



焼き鳥
(ねぎま)



お刺身

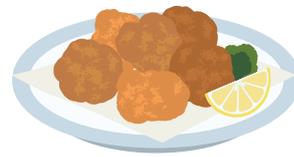
気をつけよう😞



ポテトサラダ



“締め”の炭水化物



揚げ物