

太らない食ベコツ～時間栄養学のススメ～



1 時間栄養学とは？

いつ食べるか？体内時計のリズムを食事に取り入れる食べ方

2 体内時計をリセットする方法

朝日を浴びる

朝ごはんを食べる

夜は早く寝る



早寝、早起き、朝ごはん

3 体内リズムを利用した3食のポイント

《朝食のポイント》

主食・主菜・副菜をそろえる。

主食…脳のエネルギー

主菜…全身のエネルギー

副菜・乳製品…バランス調整



《昼食のポイント》

主食・主菜・副菜をそろえて しっかりとる。

日中は脂肪を溜め込む働きのある「BMA L 1」(ビーマルワン) というたんぱく質が体内に少ない

➡ 太りにくい

《夕食のポイント》

朝ごはんを食べた時間から 1 2 時間以内に食べる。

◎夕食が遅くなってしまった場合の食ベコツ ⇒ 夕方に間食 + 軽い夕食(主食はナシ)

夕方の空腹を感じる時間(午後5時～6時頃)に軽い食事をとることで、夕食時の早食いやドカ食いを防ぎます。160～200キロカロリー程度を目安に。

間食の例



おにぎり1個



サンドイッチ(小)



ホットドッグ



バナナ



牛乳・ヨーグルト

◎間食がとれなかった日の食ベコツ

- ①まず野菜から食べる(スープや汁物もおすすめ)
- ②主食・主菜を食べ過ぎない。肉などの脂肪も注意。
- ③3つの「あ」を重ねない

あ 揚げ物

あ 甘いもの

あ アルコール

