

時間栄養学からActive Cookを創る

「いつ何をどのように食べるか」の時間栄養学から、暮らしを豊かに、楽しく元気に活動するための献立創りを『Active Cook』と考えました。(妹尾・加藤)

週周リズムに合わせて食事を見直せば、やる気も不調も改善する

人間の社会は1週間のリズムが重要視されていて、職場や学校も週間スケジュールで運営されているケースがほとんどです。

体内の週周リズムの研究は多くありません。しかし、活動量は曜日によって異なっていて週周リズムが認められます。ということは、曜日ごとに食事工夫が必要があるのです。

健常者の1日のエネルギー摂取とエネルギー消費を曜日ごとに計測した調査によると、土日が休みで平日に出勤・通学している場合、月曜日は食欲（エネルギー摂取）も活動量（エネルギー消費）も最も低下していました。逆に食欲と活動量がピークになるのは水曜日で、金曜日は食欲と活動量はほぼ月曜日と同じになります。

こうした週周リズムに合わせて、月、水、金の食事を工夫すれば、不調の改善に役立ちます。

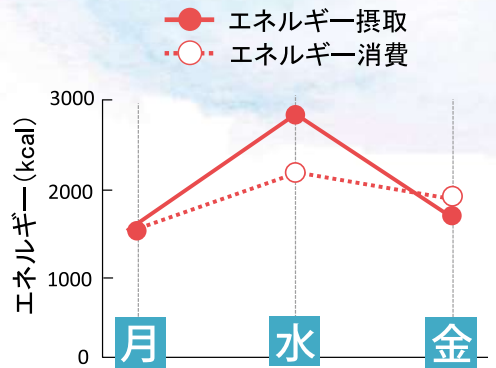


図. 1日のエネルギー摂取とエネルギー消費の週周リズム

月

月曜日の活動量は少なく、食べ過ぎると摂取エネルギーを処理しきれません。ポイントになる栄養素はビタミンB1とB6。B1は糖質をエネルギーに変換するために不可欠で、脳や神経の働きを正常にする働きや、疲労回復効果もあります。B6はタンパク質合成だけでなく、体調を整える神経伝達物質の合成にも関わっています。そのため精神状態を安定させる働きがあります。

朝食

朝食を食べると体が活動するモードになるので必ずとる。量はほどほどに。カルシウムは筋肉活動に大切。

昼食

トンカツなどの揚げ物はNG！月曜日は体が脂分を十分に消化しきれない。

夕食

昼に肉を食べた場合は魚、昼に魚を食べた場合は肉を選ぶ。



水

水曜日の活動量はピークになる！ポイントはビタミンB2です。活動量が増える水曜日は、酸素摂取量の増加によって体をさびつかせる活性酸素も体内で多く発生しています。ビタミンB2は、活性酸素を消去する働きをサポートします。

朝食

活動量が増える水曜日は朝からしっかり食べてもエネルギーを使い切ることができる。脳のエネルギー源になる糖質を主食にして、おかずは気にせずなんでもOK！

昼食

活動量が増える水曜日は朝からしっかり食べてもエネルギーを使い切ることができる。脳のエネルギー源になる糖質を主食にして、おかずは気にせずなんでもOK！

夕食

活動量は水曜日の夜から下降していく。昼にしっかり食べたので、夜はほどほどに。ビタミンB2を豊富に含んだ肉、魚、野菜を適度にバランスよくとれる鍋料理が最適！

金

金曜日のポイントはナイアシン！水溶性ビタミンB群のひとつで、糖質、脂質、タンパク質の代謝に役立ちます。アルコールの分解にも必要で、疲労回復にも有効。お酒を飲む機会も多く、1週間分の疲れも蓄積している金曜日にはうってつけです。

朝食

水曜日に比べ、量はほどほどにしておく。



少なめ

昼食

金曜日は疲労がたまっているため脂分を控える。ナイアシンが多いカツオ、タラ、サバなどを選ぶと良い。カツオ節やタラコなどの加工食品にも含まれるが、塩分の摂り過ぎには注意が必要。

夕食

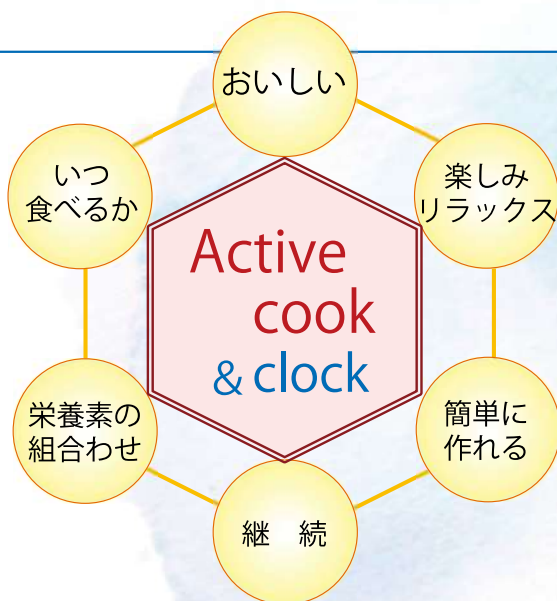
精神的な疲労感が回復傾向にある金曜日は食べることを楽しむ。ナイアシンは豚肉、牛肉、鶏肉や、それぞれのレバーにも豊富に含まれる。煮ると70%が煮汁に出てしまうので、スープ仕立てのメニューが良い。

Active Cookとは

ホップ

Active Cookは、健康づくりを意識した食事スタイルです。時間栄養学をベースにして生活習慣病予防に効果的な食べ方の提案です。

外食、中食の利用が目立ち、朝食や昼食の欠食も増えて不規則な食生活が定着しています。料理づくりは、栄養素の組み合わせを理解し、生活のリズムを整えるチャンスとなります。継続するための原動力は、料理の彩りや味付け、おいしさです。質の良い食事は心身をリラックスさせ癒しの効果もあります。また、料理は「運動」です。家事の中で一番エネルギー消費が多いのでダイエット効果が期待できます。



1食のバランス

ステップ

1日のバランス

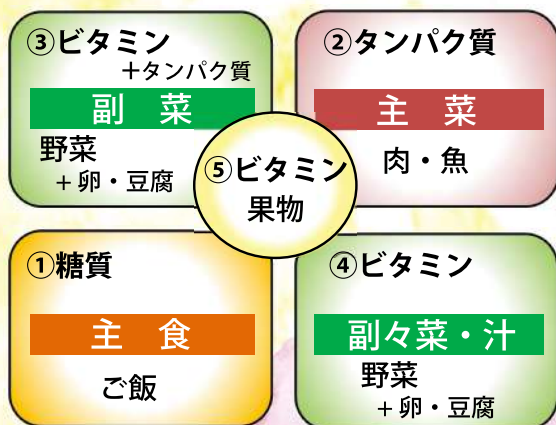
栄養バランスの良い食事には、主食、主菜、副菜、副々菜（汁）の4つが整っていることが必要です。主食のご飯は糖質です。主菜の肉や魚は、タンパク質、脂肪が主な成分です。

副菜・副々菜は、ビタミン・ミネラルの供給源となります。果物は、栄養素の働きを促進するビタミンCが多く含まれています。

1日に必要な栄養素を摂るためには、3食きちんと食べなければ不足する栄養素がでてきます。1日の栄養素を満たすためには、まず「1食分」の食品の量を整えます。

1食のおおまかな量は個人差がありますが、18～69歳で軽い労作の場合1日1800～2200kcal、タンパク質75～90gとすると、1食平均は600～700kcal、タンパク質25～30gとなります。1食あたりの食品で考えると、以下の①～⑤が目安となります。

栄養バランス



①糖質＝ご飯 150～200g（茶碗1杯～1.5杯）

②タンパク質＝肉・魚 80g
（肉スライス2枚・魚1切れ）

③④ビタミン・ミネラル＝野菜 100～150g
（野菜1品50～100g）

⑤ビタミン・ミネラル＝果物 50g（1日150g）

1週間のバランス

スキップ

1日のバランスが良くても毎日同じようなメニューでは飽きが来て継続できません。週のリズムに合わせて献立を考える必要があります。

ポイントは主菜の食材です。給食施設のメニューをみると主菜の食材は魚と肉になっています。肉ばかり食べると、飽和脂肪酸の摂りすぎで生活習慣病の原因になります。おいしさや楽しみも考え、偏りに注意して1週間の主菜を計画しましょう。

料理方法も週リズムに合わせて計画を立てましょう。「月曜日」はエネルギー摂取が少ないので、煮物や焼き物を入れます。「水曜日」は活動量が多いので、揚げ物にすると良いです。「金曜日」の夕食は、疲れが溜まっているので消化が良いメニューにしましょう。

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|----|---|---|----|
| 朝食 | 魚 | 肉 | 卵 | 豆腐 | 魚 | 肉 | 魚 |
| 昼食 | 肉 | 魚 | 肉 | 魚 | 肉 | 卵 | 豆腐 |
| 夕食 | 魚 | 肉 | 魚 | 肉 | 魚 | 魚 | 肉 |

主菜の食材パターン（1週間）

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 朝食 | 焼物 | 焼物 | その他 | 焼物 | 煮物 | 焼物 | 焼物 |
| 昼食 | 焼物 | 煮物 | 揚げ物 | 煮物 | 揚げ物 | 蒸し物 | 煮物 |
| 夕食 | 煮物 | 焼物 | 焼物 | 炒め物 | 焼物 | 焼物 | 炒め物 |

主菜料理方法パターン（1週間）

1日のActive Cook

ジャンプ

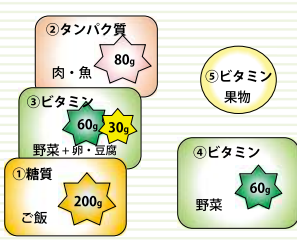
朝

食の欠食は肥満になりやすく、生活習慣病の原因となります。簡単な朝食から摂るようにしましょう。卵のタンパク質、ヨーグルトのカルシウム、オレンジのビタミンC、トマトのリコピンなど、朝に摂ると食事効果がアップします。



昼

食は、丼物や麺類、変わりご飯が手軽です。野菜不足になりやすいので、サラダや果物をプラスしましょう。揚げ物は活動量の多い水曜日が適しています。添えには、さっぱりとしたキャベツの塩もみです。食塩を控え、ごま油で味を加えました。



夕

食は、バランスの良い和食がおすすめです。金曜日は疲労回復にナイアシンとビタミンB6が多いカツオのたたきです。水に溶け出るため、刺身や焼き物にします。夕は、食塩の取り込みが少ないので汁をつけます。汁物は、1日2回が適量です。

