

国民健康保険からのお知らせ

〈問い合わせ〉健康推進課 医療保険係 TEL0967 (67) 2704

「いつ」、「なにを」、「どのように」 食べるかがポイント！

～時間栄養学で体内時計を整える～

私たちの体内時計は、1日約25時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。頭と体の時計がばらばらに動くと、不眠や倦怠感などの不調、それによる生活リズムの乱れから脂肪肝・肥満のリスクを高める可能性もあります。

朝は体内時計を動かす食材を、夜は動かさない食材を優先して摂取することが肥満予防になります。朝食は遅くとも起床後1時間以内に炭水化物とタンパク質を取り入れ、規則正しく摂取することが望ましいです。夕食は寝る2時間前までに食べ、高脂肪食は控え、消化の良い食材をとりましょう。夕食が遅くなった時はプレーンヨーグルト、雑炊、豆腐、おでん(大根、こんにゃく、はんぺんなど)、プロテインバーなど低エネルギーや低脂肪のものがおすすです。

おすすめ夜食レシピ

サラダチキンスープ

材料(2人分)

サラダチキン	100g
カット野菜	100g
卵	1個
水	400cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
ごま油	少々
黒コショウ	少々

作り方

- ①鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、沸騰してきたら、サラダチキンを割いて入れ、野菜を加える。
- ②野菜に火が通ったら、溶き卵を加える。
- ③器に盛り、ごま油・黒コショウを少々加える。



栄養表示成分 (1人分あたり)

エネルギー 148kcal
タンパク質 14.7g
脂質 5.7g
炭水化物 8.3g

ちょこっと健康コーナー

薬物依存症について

近年、麻薬など覚醒剤の薬物乱用の低年齢化・集団使用が身近な問題となっています。

薬物依存症とは、その人の意志の弱さや性格の問題で起こるのではなく、薬物を繰り返し使うことで自分の意志ではコントロールできなくなり、やめようと思ってもやめられなくなる状態のことを表します。

使用する薬物は覚せい剤などの違法薬物だけでなく市販薬も対象です。風邪薬や咳止めなどを風邪の症状を抑えるために服用するのではなく、不

安な気持ちや、つらい気持ちを紛らわすために過剰摂取をしてしまうと、依存性を招き肝臓にも深刻なダメージを与え、死亡する場合があります。自己判断での安易な使用は止めましょう。

もし薬物依存の症状で困らていたなら、必ず専門的な治療・医療が必要です。専門機関に相談しましょう。



〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704