

HNS臨床栄養部 Journal



Vol.1

発行日:2019.12

発行者:一般社団法人健康栄養支援センター
臨床栄養部

URL: <http://hns-japan.com>

一般社団法人健康栄養支援センター(HNS)は、2011年4月に誕生した、管理栄養士・栄養士が会員となり、食生活を通して、人々の健康増進と栄養状態の向上・改善、地域福祉の推進などのために活動している団体です。このたび、当団体の臨床栄養部の有志により、これまでの活動で学んだ栄養学や食材などの知識を、多くの方に発信するために、ジャーナルを発行することになりました。今回は記念すべき第一号、メインテーマは時間栄養学を取り上げます。今後も不定期ではありますが、メインテーマの他、季節に即した話題、食材のコラムを基本として、皆様の健康に役立つような内容でお送りしたいと思います。ぜひともご一読いただき、日々の生活の参考にしていただけたら幸いです。

(HNS臨床栄養部 部長 管理栄養士 加藤里奈)

なぜ、朝食が大切なのか～時間栄養学～

1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長く、そのままでは毎日少しずつ後ろにズレてしまいます。そのズレを調整するために体内時計をリセットするスイッチが、「太陽の光」と「朝食」です。

起床後、太陽の光を浴びることで体内時計をつかさどる脳の「中枢時計」が働き、体内時計がリセットされます。また、内臓の働きを調整する「末梢時計」は朝食を食べることで働き始めます。朝食を食べる事により、内臓が目覚め、1日のエネルギー代謝が活発になるのです。また、朝食は熱への発散効率が良いので、エネルギーが体内に蓄積しにくいというメリットもあります。

逆に、朝食を摂らないと「時計遺伝子」が作動せず、ムダにエネルギーを消費しては危険だと察知しその日の活動をセーブしようとします。

このことが基礎代謝と体温の低下による免疫力低下や、意欲や活力・記憶力の低下を招く要因となります。

また、食べ物が入ってこないため自分の筋肉を分解してエネルギーに変えようとし、次に入ってきた食べ物を脂肪としてため込みやすくなってしまいます。このことにより、長期的には脂質代謝異常をもたらす危険性があります。

忙しい朝はパンだけ、おにぎりだけというように糖質に偏りがちですが、体内時計をリセットするにはバランスの良い食事が重要です。基本的にはご飯やパンなどの主食、肉や魚の主菜、野菜やきのこなどの副菜を組み合わせましょう。1日を活動的に過ごすには太陽の光を浴びることと朝食をしっかり食べて内臓を目覚めさせることが大事です。

(HNS臨床栄養部 管理栄養士 溝端春香)

寒い季節も免疫力UPで風邪予防！！

知っていましたか？人のからだでは、常にかん細胞がつくられています。それだけでなく、あらゆるウイルスや菌がからだに入りこんで悪さをしようとやってきます。そこで大切なのが免疫力です。ただし、免疫力も、不規則な生活やストレスですぐに低下してしまいます。では免疫力を高く保つにはどうすればいいのでしょうか？

■いつもの食事に野菜をプラス

最近は、コンビニでも食材が豊富です。単品で済ませず、サラダやスープも取り入れましょう。なかでも**ビタミン類**が豊富な**緑黄色野菜**は必須です。トマト、にんじん、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなどの色の濃い野菜を意識してとりましょう。

■腸内環境を整える

実は免疫細胞の大半は腸で作られており、腸管免疫は人体で最大の免疫器官なのです。腸内環境を良くするためには、野菜、海藻、きのこなどの**食物繊維**が豊富な食品や、**発酵食品**がよいでしょう。

また、運動することも必須です。運動することで腸を刺激し、スッキリ快腸を目指しましょう。

■撃退！ストレス！

なによりもストレスをため込まないことです。趣味に没頭することや、笑うことも大事です。運動はストレス発散以外にも肥満防止、認知症予防にもなります。自分の発散法を見つけてください。
(HNS臨床栄養部 管理栄養士 北和世)



エキナセア

エキナセアはムラサキバレンギク属でキク科の植物。9種類あるうち、よく知られているのが一般に「パープル・コーンフラワー」と呼ばれるものです。その壮麗な姿から「ヒナギクの女王」と呼ばれることもあります。

エキナセアは、**熱や咽頭痛など風邪やインフルエンザの諸症状を和らげる**のに用いられ、根も地上部も使われます。風邪（特に鼻かぜ）のときにエキナセアをとると、免疫系の働きに効果があると言われています。エキナセアは錠剤、エキス剤、チンキ剤、ティーなどのかたちで一般に販売されています。

『食』を撮る ～バタフライピーティーの青を伝えたい～

秋は食欲の秋、芸術の秋と心が満たされる季節です。先日、ブロガーさんのカメラ講習会に参加しました。撮影のポイントは、『光を味方にする。』下の写真は、薄暗い夕方に撮影しました。（写真右）

このお茶は、目に良いと話題のバタフライピーというハーブティーです。

何枚か撮りましたが、物足りなさを感じ器を変えてみました。（写真左）



バタフライピーは酸を入れると紫色に変わります。

撮影時間によっても光の量は異なります。写真には、理論的側面(カメラの機能)とアートの側面双方同時にレベルアップする必要があります。伝える仕事をしている栄養士として、これからも『食』を撮りたいです。

(HNS臨床栄養部 管理栄養士 星野秀代)