



～体内時計の視点から食や栄養を考えてみましょう～

1, 基本はやっぱり朝食！ (私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。)

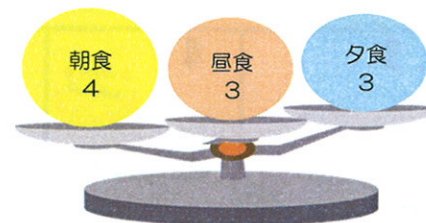


朝食をしっかりととると・・・

- 太りにくい
- 体内時計が整い朝型になる
- 脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ

2, 食事の量は「朝4：昼3：夜3」、せめて「朝3：昼3：夕4」にしましょう！

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べた物を体に脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。食事の量は、できれば「朝4：昼3：夜3」が理想です。夕食を減らすのが難しければ、せめて昼食と同程度に朝食をしっかりと食べましょう。



3, 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることが大切です。(絶食時間を長くすると、太りにくくなり、ぐっすり眠れることが研究結果で得られています。)
できるだけ、絶食時間を12時間は確保したいものです。ちなみに、±2時間までは許容範囲です。



一口メモ

筋肉をつける目的で、夕食に積極的に肉をとる人がいますが、夕食にだけ大量にたんぱく質をとっても効果がないとの研究結果があります。夕食と同時に朝もしっかりたんぱく質をとるとよいでしょう。また、筋肉を意識する場合は朝食時に、骨を意識する場合は夕食時に、乳製品や大豆製品をとると効果的です。



デイケア空き状況

月	火	水
△	2	2
木	金	土
△	△	1

4月23日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

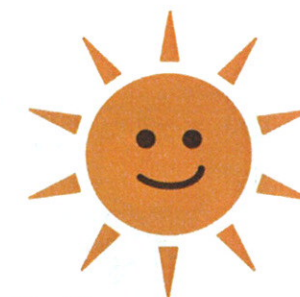
住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成30年5月号 No.237



【デイケアの皆様の作品】





お花見

今年もお花見に出かけてきました♪
お天気にも恵まれ、笑顔いっぱいの
楽しいお花見ができました♪

日	月	火	水	木	金	土
5月の予定変更 5月3日(木) ビデオ鑑賞→ギター演奏会 5月7日(月) 入所書道 5月10日(木) 小田先生と体操しよう→湯山先生と歌おう 入所書道					1 小田先生と 体操しよう 	2 ペタンク
3 	4 誕生日会 美容室	5 フラダンス 	6 ボウリング 1階絵手紙	7 小田先生と 体操しよう 入所書道	8 小田先生と 体操しよう 	9 こぼん 落とし ゲーム
10 	11 法 話 	12 藤井さん グループの 演芸	13 詩 吟 	14 湯山先生と 歌おう 	15 小田先生と 体操しよう 	16 ジェスチャー ゲーム
17 	18 朗読会 障害者活動セン ターあゆみ	19 玉入れ ゲーム 1階書道	20 保育園児と 交流しよう 	21 小田先生と 体操しよう 	22 小田先生と 体操しよう 	23 カラオケ
24 	25 藤田先生の ミニコン サート 	26 フラワー アレンジ メント (福岡先生) 理美容室	27 ビンゴ ゲーム 	28 小田先生と 体操しよう 	29 小田先生と 体操しよう 	30 色塗り カレンダー

