



キノシタレシピ



時間栄養学から生活習慣を考える！

【作り方】

- ①キャベツは4cm角くらいに切る。
- ②厚揚げは、1口大に切る。
- ③フライパンにごま油を入れ豚ひき肉を火が通るまで炒め、厚揚げを入れて崩れないよう中弱火で炒める。
- ④キャベツを入れて、フタをして1~2分蒸し焼きにする。
- ⑤蒸し焼きにしている間に、Aを器に入れて合わせ調味料を作る。
- ⑥キャベツがしんなりしてきたら、合わせ調味料を回し入れて全体をざっくりと混ぜ合わせとろみが付いてきたら出来上がり

・菜の花とハムのクリームチーズ和え

【材料】 (2人分)

菜の花	1束
ロースハム	2枚
A クリームチーズ	30g (常温に戻しておく)
A レモン汁	小さじ1
A 塩・こしょう	少々



【作り方】

- ①菜の花を茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②ロースハムは半分に切って、1cm幅に切る。
- ③ボウルにAを入れて滑らかになるまで混ぜて、ロースハム、菜の花を加えて和える。

クリームチーズは常温に戻しておくことで混ぜやすく、少ない分量でも全体に味がいきわたるので薄味にもおすすめ。

・長芋とわかめの酢の物

【材料】 (2人分)

乾燥わかめ	4g
長いも	10cm
A しょうゆ	小さじ1
A 酢	小さじ2
A 砂糖	小さじ1/2
おろしわさび	適量



【作り方】

- ①長いもは皮をむき、ポリ袋に入れてすりこ木などでたたく。
- ②わかめは水でもどし、軽くしぼる。
- ③ボウルにAを入れて合わせ酢を作る。
- ④器に長いも・わかめを合わせて盛り、合わせ酢をかけ、わさびをのせる。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー702kcal たんぱく質27.6g 脂質25.4g 食物繊維6.9g 塩分2.6g

1日合計：エネルギー1912kcal たんぱく質74.3g 脂質60.9g 食物繊維19.4g 塩分7.7g



ひらざわ内科ハートクリニック
Hirazawa Heart Clinic

近年、体内時計との関わりを重視した「時間栄養学」が注目されています。時間栄養学とは、「私たちの体内時計を念頭に置いた栄養学」のことです。

本来私たちのからだは、昼間効率良くエネルギーを作り出し、夜間は余分なエネルギーを貯蔵する機能が備わっていて1日単位で調整を行っています。しかし、この体内時計が乱れると時差ボケのような状態になり適切なリズムを狂わせ体調不良などが起こります。生活習慣病や肥満の危険性が高まり老化現象が加速するという報告もあります。

「いつ」食べるか、からだのリズムや吸収・代謝の「時間帯」を意識して行動することの重要性が増しています。

*朝食は体内時計のリセット効果を高めて、夕食は体内時計をずらさないように…

朝食でごはんやパンなどの炭水化物(糖質)を摂取すると、消化酵素やホルモンが分泌され腸の蠕動運動が始まり血糖値が上昇します。これが体内時計のリセットには有効です。また、たんぱく質はエネルギー代謝、筋肉などを作るために大切です。夜より朝に摂取したほうが筋肉量の維持・増加に効果的といわれています。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。チーズ、ヨーグルト、納豆など手軽にたんぱく質が摂れる食品もお勧めです。朝食は起床後1時間以内に摂りたいものです。朝食に必要な糖質やたんぱく質を摂取できれば、昼食にはラーメンやカレーなど、好きなものを食べても大丈夫です。反対に、夕食は体内時計をなるべくずらさないように工夫しましょう。朝、昼に食事を摂取したときに比べ、夜は「食事誘発性熱産生」が50%低下します。また脂肪合成を促進する時計遺伝子BMAL1(ビーマルワン)は、夜間に活性化するため、夕食に揚げ物などの高脂肪の食事を多くとると脂肪をため込み、肥満になりやすいといわれています。食べる順番も重要です。野菜、肉・魚、ご飯の順に食べましょう。

このように夜はエネルギー消費が落ちて太りやすいため、摂取量は控えめに。夕食が夜遅くなる場合は、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後は軽めにするなど「分食」をしましょう。(＜例＞16~17時におにぎりのような主食系のもを食べ、帰宅後にはおかずや副食系のもだけを食べる)

何をどれだけ、いつ、どのように食べるのがいいのかこの時間栄養学から生活習慣を工夫してみてはいかがですか。

<朝食>・納豆ごはん・ほうれん草とトマトのサラダ・ナッツパウダー入りドリンク

・納豆ごはん

【材料】 (2人分)

ごはん	360g
納豆	2パック
しょうゆ	小さじ2



葱をお好みで

・ほうれん草とトマトのサラダ

【材料】(2人分)

ミニトマト 5~6個
ほうれん草 1袋
Aオリーブオイル 大さじ1
Aバルサミコ酢 大さじ1
Aおろしにんにく 少々
A塩 少々
A粗びきこしょう 少々



お好みの市販の
ドレッシングでもOK

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る
- ②ミニトマトはへたを取り4等分に切る。
- ③ほうれん草は、ゆでて4cm程の長さに切っておく。
- ④ほうれん草とトマトを混ぜ合わせドレッシングで和えて出来上がり

・ナッツパウダー入りドリンク

【材料】(2人分)

牛乳 300cc
バナナ 1本
ミックスマックスパウダー 6g



【作り方】

- ①牛乳、バナナ、ミックスマックスパウダーをミキサーまたはブレンダーで混ぜ合わせる。

栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー604kcal たんぱく質19.1g 脂質17.4g 食物繊維5.6g 塩分1.3g

<昼食> ・ サバ缶と根菜の和風カレー炒め ・ 簡単スープ

・ サバ缶と根菜の和風カレー炒め

【材料】(2人分)

雑穀ごはん 480g
れんこん 1節
にんじん 1/2本
たまねぎ 1/2個
サラダ油 小さじ1
サバ缶(水煮タイプ) 1缶
カレールー 30g
白だし 小さじ1
水 50ml
葱 少量(お好みで)



旨味があるので、サバ缶の煮汁も一緒に入れて煮ます。
カレールーの固形タイプの場合は、包丁で細かく刻んでおくと早く溶けます。

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき6~7mm厚さの半月切りにして水にさらす。
- ②にんじんは皮をむき乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、野菜をすべて入れ、中火で炒め全体に油がまわったら、水を入れふたをして5分ほど煮る。
- ④サバ缶をほぐし入れ、白だし、カレールーを加え、ほどよく水分が飛ぶまで煮て完成。雑穀ごはんと盛り付けてお好みで葱を散らして出来上がり。

・ 簡単スープ

【材料】(2人分)

大根おろし 大さじ2
ニラ 20g
中華スープの素 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
水 300ml
こしょう 少々
おろし生姜 少々



【作り方】

- ①大根おろしは軽く絞って食器に入れておく
- ②湯を沸かし中華スープの素、しょうゆ、こしょうで味付け、火を止めてから3~4cmに切ったニラを入れる。
- ③①に②のスープを注ぎ入れ、おろし生姜を入れて出来上がり。

栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー606kcal たんぱく質27.6g 脂質18.1g 食物繊維6.9g 塩分3.8g

<夕食> ・ ごはん ・ シャキ・シャキ春キャベツと厚揚げの肉そぼろ炒め ・ 菜の花とハムのクリームチーズ和え ・ 長芋とわかめの酢の物

・ ごはん

・ シャキ・シャキ春キャベツと厚揚げの肉そぼろ炒め

【材料】(2人分)

キャベツ葉 2~3枚
厚揚げ 150g
豚ひき肉 60g
ごま油 小さじ2
A味噌 大さじ1
Aみりん 小さじ2
A水 大さじ1
A片栗粉 小さじ1



キャベツの外側の葉部分
が入ると彩りが良くなります