「TRF食事法」エネルギー量ではなく時間を制限!?

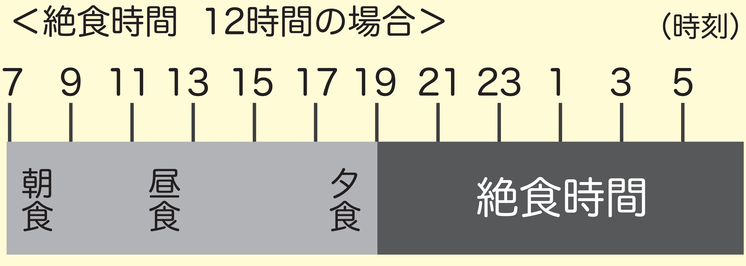
～体内時計をリセットし、肥満を改善～

TRF食事法※とは、1日の食事の時間帯を8～12時間に限定し、この時間以外には、水などのエネルギーのない食品しか摂取しない食事法で、生活習慣病の改善が期待されます。特に朝食欠食や夜食の摂取が多い人に有用な食事法です。該当する人は、在宅時間が増えたこの機会に試してみてはいかがでしょうか。

※Time Restricted Feeding（食事時間制限法）

TRF食事法

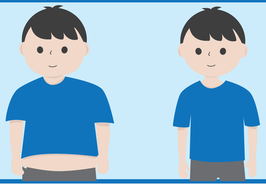
＜絶食時間　12時間の場合＞



夕食は19時までに終えるように、
朝・昼・夕食の時間を定めてみましょう！

改善が期待される症状

■肥満の改善



■体脂肪や悪玉コレステロールの減少
→絶食時間が長いと脂肪がエネルギーとして使われやすい

■日周リズム改善
→規則正しい食事が代謝の良いリズムを作る

参考：栄養と料理2021.3月号「TRF食事法で健康をとり戻す」

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2106