あした健康塾　健康レター

2023年 3月号

「体内時計」を整えていきいき元気！

～朝食にたんぱく質をとろう！～

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、
皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！



体内時計のリズムを整えよう！

私たちの体の中には時を刻む「体内時計」が存在し、様々な生体リズムの調整を行っています。健やかな体を保つためには、体内時計のリズムを整えるのが重要です！ 朝日を浴びること、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品）を含んだ朝食を摂ることで、体内時計のリズムが整うと言われています。

体内時計を整えるためにも、
朝食にたんぱく質をとっていきいき元気に過ごしましょう！

朝食でたんぱく質を食べるコツ

納豆や卵かけごはん・ヨーグルトなどの手軽な食品を常備したり、前日の夕飯を多めに作って朝食にも食べるなどを習慣化することも朝食で手軽にとれるコツ！





血圧は起床前後に高い？！

ご高齢の方に多く見られる高血圧。1日の中でも起床前後に血圧が急激に高くなると言われており、これも「体内時計」が関係しています。



健康クイズ

Q. 朝に高い血圧。さて、血圧の上昇を抑えると報告されている食品は次のうちどれ？

①牛乳



②豆乳



③コーヒー



答えはページの最後に

朝食にもおすすめ！
たんぱく質レシピをご紹介！



春を感じる
菜の花とあさりの クラムチャウダー

春を感じる菜の花を使った
牛乳たっぷりのスープです。
多めに作っておけば、朝食に手軽に
たんぱく質を摂ることができおすすめです。

材料　2人分

菜の花	60g
タマネギ	50g
バター	15g
アサリ（水煮）	60g
薄力粉	9g（大さじ1）
牛乳	400ml（2 カップ）
調味料A コンソメ	4g
塩	1g
胡椒	少々

作り方

1 菜の花は 2cm、タマネギは薄切りにする。鍋にお湯を沸かして塩（分量外）を入れ、菜の花を1分 30 秒ほど茹でたら冷水にとり、水気を絞る



2 鍋を中火にかけてバターをひき、タマネギをしんなりするまで炒め、アサリ（水煮）を加えて炒め合わせる。薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める



3 常温に置いておいた牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
調味料Aと菜の花を加えて混ぜ、
ひと煮立ちさせる



さらに食べやすくするポイント

食べにくい方には、あさりを細かくすることにより、食べやすくなると共に、よりだし感が増します。
飲み込みにくい方は、トロミ調整食品※や片栗粉でとろみを付けると食べやすくなります。

※飲み物や汁物などの料理に加えて混ぜることで、適度なとろみをつけ、飲み込みやすくすることができる粉末状の食品。
薬局・ドラッグストアなどで購入が可能。

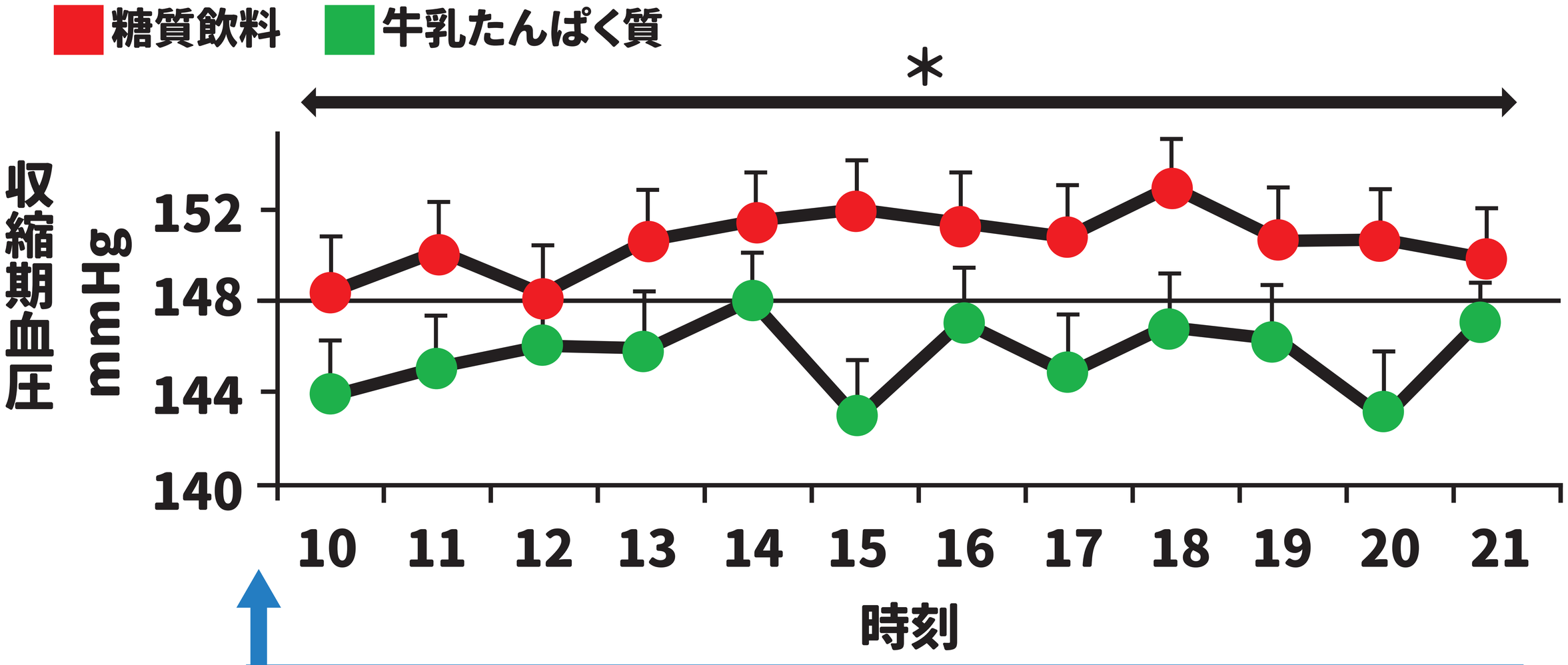
参考：健康長寿ネット「高齢者の生体リズム」、
（一社）Ｊミルク　ファクトブック
「時間栄養学の立場から評価した朝食における
タンパク質摂取の意義」

©2023 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2303

正解は　①牛乳



朝1杯の牛乳を飲むことで
血圧の上昇を抑えると報告されています。
朝食に摂取するたんぱく質は、
高血圧の人には牛乳がおすすめ!



朝 1 杯の牛乳を飲むことで
1 日を通して血圧が低下すると報告されている

Teunissen-Beekman KFM et al,Amj Clin Nutr 2012;95:966-971