

協会けんぽの管理栄養士からのメッセージ

いつ食べる？

～仕事のパフォーマンスを上げるために～

今年度は、時間栄養学に着目して情報発信していきます。

○集中力を高めたい！

○ぐっすり眠りたい！

○動きやすい身体を手に入れたい！

食べるタイミングによって叶えられるかもしれません

ぜひ、皆さんの大切な食事を考えるきっかけに！！



※時間栄養学:「いつ食べるか」に着目した学問

その食べ方が パフォーマンスをさげる要因かもしれません

規則正しい生活をしているつもりなのに

「なんか体調がすぐれないな・・・」

「仕事のはかどらないな・・・」

「集中できないな・・・」

と感じている方！

こんな食事の習慣ではありませんか？

- ・1日に1～2食しか食べない
- ・甘い缶コーヒーを1日中飲む
- ・夕食はがっつり食べてすぐ寝る



「いつ」食べるかがカギ

「何をどれだけ」も大切だけど、「いつ」食べるかが重要です

その効果は・・・

- ・集中力があがる
- ・胃腸の調子が良くなる
- ・睡眠の質があがる など



働く(動く)前に「食べる」ことによって、仕事のパフォーマンスがあがるかも！？



次回から3回シリーズで

- ・「早寝・早起き・朝ごはん？」
- ・「おぼえていますか？ 今日食べたおやつ」
- ・「その食べ方でよく眠れる？」

について、お伝えしていきます

