

18号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの小麦
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌／Yoo!Yoo!Yoooty!

Vol 018

2021年10月2日

発行 ようてい農業協同組合

虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

いろんな料理に
大变身!大活躍!
栄養たっぷり

ようてい小麦

YOUTEI BRAND

Wheat

小麦は健康成分を豊富に含む作物。今回は小麦を食べるときに大切にしたい「時間栄養学」をご紹介します!

人間は体内時計を持っており、25時間周期でリズムを刻んでいるといわれています。しかし1日は24時間。体内時計をどこかでリセットしてあげなければなりません。体内時計のリセットには栄養バランスの良い朝食が理想とされ、特に炭水化物とたんぱく質が必須です。朝食に炭水化物をとると、脳の活動が活発になり代謝があがるため、余分なカロリーを消費できるようになります。

朝食・夕食はどうでしょうか?朝6時から16時までは脂肪合成を促進するたんぱく質(BMAL1)が低下している時間帯とされており、この時間帯に食べたものは脂肪として蓄えづらくなっています。つまり、少々極端かもしれませんが、朝食はどんな小麦料理を食べても肥満になりにくいのです。朝食のおすめはパスタ!パスタは血糖値が低い状態でなだらかに続き、腹持ちが良いので、活動的に午後を過ごせますね!

夕食は、16時以降にBMAL1が増えていくため、時間が遅くなればなるほど脂肪として蓄えてしまいます。夕食が遅くなる場合には18時頃に軽い食事をとり、21時以降の食事を減らすなどの工夫ができるといいですね!ちなみにデザートも16時までに食べるのがおすすめです。が、「おやつ時間」と呼ばれる15時に食べることは体内時計に合っているといわれています。

今回は小麦の秘密や当JAの小麦乾燥調製貯蔵施設の工場見学にお連れいたします!ぜひご覧ください!