

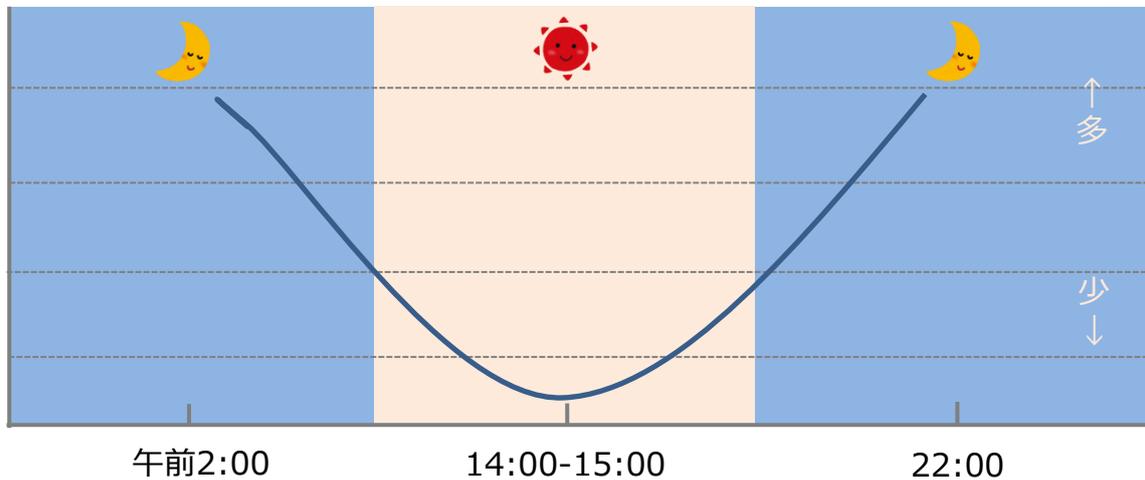
# カラダ栄養学

## ～BMAL-1（ビーマルワン）～

### BMAL-1とは？

私たちの体の中にある時計遺伝子の一種で、体に脂肪を蓄える働きをしています。特に、1日のうちで**22時～午前2時頃にピーク**を迎え、**14～15時頃に一番少なくなる**と言われています。

#### BMAL1量の日内変動イメージ



#### ポイント

22時～午前2時の間に食べると太りやすいというのは、分子レベルで解明されています。どうしてもおやつを食べたい時は**14～15時**に食べましょう！

#### <オススメなおやつ>



和菓子



ナッツ



果物

東急スポーツシステム 管理栄養士 山中佑佳子 (女子栄養大学非常勤講師)

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！



# 健康レシピ ～ヘルシーメニュー～



## 卵とレタスの炒めもの

### 【材料】2人分

卵	2個
レタス	50g
玉ねぎ	50g
油	小さじ1/2杯
バター	10g
◎塩	少々
◎醤油	小さじ1/2杯

### 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、水洗いしたレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水気をしっかりと切る。
- ②フライパンに油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、端に寄せる。
- ③②にバターを入れ、溶き卵を入れて軽くかき混ぜて火を通す。
- ④③にレタスと◎を入れ、全体を混ぜ合わせる。



## 大根とピーマンの梅あえ

### 【材料】2人分

大根	150g
ピーマン	10g
梅干し	1粒
かつお節	1袋
塩	少々

### 【作り方】

- ①大根とピーマンを5mm幅の細切りにする。
- ②ビニール袋に①と塩を入れてよく揉み込み、10分おく。
- ③②の水気をよく切り、刻んだ梅干しを入れて和え、盛り付ける。
- ④最後にかつお節をかけて完成！

★今回はねり梅を使用しました。

東急スポーツシステム 管理栄養士 山中佑佳子 (女子栄養大学非常勤講師)

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！

