～ 食事は「いつ」食べる？～

「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が健康を左右するという「時間栄養学」が注目されています。

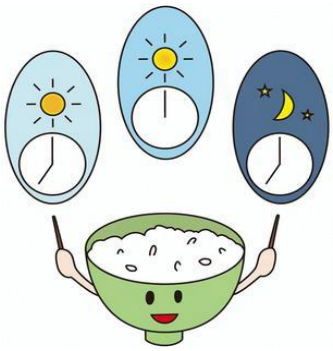
今回のポイント

①体内リズムとは

②食事をとる時間

③間食・飲酒について





①体内リズムとは

人間の体には「体内時計」と呼ばれるものがあり、一日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっています。体内時計は光と関係があり、明るい日中に活発に活動し、暗くなる夜には休息するよう働きかけています（＝体内リズム）。不規則な生活やストレスなどで体内リズムが乱れると、不眠やメンタル不調が表れやすくなるほか、太りやすくなる、血糖や血圧などの異常が起こりやすくなるなど、メタボや生活習慣病を招きやすくなります。





②食事をとる時間

１日３食の規則正しい食生活は、快適な体内リズムの維持に役立っています。量はもちろん、タイミングや栄養バランスなどの質に配慮した食生活が生活リズムを整え、メタボを防ぎます。

【朝食】朝食は体内リズムを調整する最も重要な食事です。

起床してから１時間以内の決まった時間に食べると、体のリズムが整います。

胃腸を刺激して体を目覚めさせ、活動に必要な体温や血圧を上げます。

朝食をとらないと、脳のエネルギー源が足りず頭がボーっとしたり、

筋肉量が減少し、脂肪をため込みやすくなってしまいます。



【昼食】消化・吸収に関わる臓器（胃や肝臓、すい臓など）は日中に最も活動的になるため、エネルギーが消費されやすくなります。揚げ物、炒め物などの高脂肪メニューを選ぶならランチタイムがオススメ。



【夕食】野菜中心に、腹八分目を心がけましょう。就寝２時間前までに済ませると太りにくいです。２２時以降の食事は血糖値の上昇や脂肪の蓄積が起こりやすく、太りやすくなります。また夜遅くに食事をとると、翌朝に食欲が湧かず、朝食をしっかり食べられないなどの悪いリズムができてしまうので、気を付けましょう。



③間食・飲酒について

体内リズムを調整しているタンパク質の一種「BMAL１（ビーマルワン）」には、脂肪をため込む働きがあります。分泌量には時間による増減があることがわかっており、この増減のタイミングで意識して飲食すると肥満防止に役立ちます。

BMAL１の１日の変動

監修　日本大学薬学部　榛葉繁紀教授



“３時のおやつ”は太りにくい時間帯





就寝前の飲食は肥満の原因に！