



～時間栄養学について～



皆さんは、「時間栄養学」を知っていますか？人の体は、体内時計の影響で同じものでも食べる時間によって栄養の吸収率が違います。

「いつ、何を、どのように食べるのが良いか」このような栄養と体内時計との関係を研究したものが時間栄養学です。今回は時間栄養学に基づいた食事のポイントを中心にお伝えしていきます。

体内時計の働き

人の身体の機能は、一定のリズムでコントロールされています。それを支配するのが「体内時計」です。人間の身体の1日周期はもともと25時間ですが、私たちは1日24時間で生活しているため、時間の「ずれ」が生じます。

この「ずれ」を調整して体内時計をリセットするスイッチを入れるのが「朝の光」と「朝食」です。

～朝の光による体内の働き～



朝の光を浴びると、目から入ってくる光の刺激が「セロトニン」というホルモンの分泌を促します。

この「セロトニン」は、朝の目覚めを促す働きを持っています。セロトニンの働きによって、脳にある体内時計がリセットされ、1日のリズムを刻み始めます。

～朝食による体内の働き～



朝食を摂ることで、胃や腸、肝臓などの臓器にある体内時計のスイッチが入り、その時刻を「活動の開始時刻」と体が認識します。そのため、朝食を欠食することにより様々な問題を引き起こします。

脳や身体の活動低下
(活動量や作業効率低下)

筋肉量の減少
(エネルギー補充のために筋肉を分解)



身体のエコモード化
(エネルギー源である脂肪の貯蓄増加)

血糖値の上昇
(身体の危機状態に対する血糖値の急上昇と下降の継続による血糖コントロールの低下)

食事のポイント

朝食

*起床したら朝日を浴びて、2時間以内に食べることが理想です。

脳の栄養となる炭水化物（ご飯やパン等）脂肪の分解やエネルギーの代謝を活性化するためたんぱく質（卵、納豆等）を中心に、体の調子を整えるビタミンやミネラル（野菜、果物）などを摂り入れたバランスの良い食事内容の方が、体内時計のリズムのリセット効果が高くなると言われています。



昼食

*朝食から5~6時間後を目安に食べることが理想です。



脂肪の取り込みや蓄積がされにくく、臓器の動きが活発なので、エネルギーが消費されやすい時間帯です。

揚げ物や炒め物など、高脂肪の食事を食べても、体重増加の影響は少ないと言われています。

間食

*間食を摂る場合は15時~16時が理想です。

血糖値をコントロールする「インスリン」をつくる膵臓の動きは、15時~16時が最も活発になります。また、脂肪の合成を促進する物質の活動が弱まる時間帯でもあるため、間食を食べるのに適しています。適度に楽しみましょう。



夕食

*昼食後7時間以内に食べることが理想です。



糖質・脂質を控え、腹八分目を守り、野菜中心の食事を心掛けましょう。夕食は21時までに済ませることが理想です。

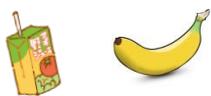
22時から2時の間は脂肪の合成を促進する物質が増える傾向にあります。そのため、夜遅い食事はエネルギーとして使用されず、脂肪となり蓄積され、肥満に繋がります。

どうしても不規則な食事になってしまう人は…

就寝時間の不規則や、昼夜逆転の生活により体内時計が乱れ、そのような人たちがメタボになるリスクは、そうでない人の**1.5倍以上**になると言われています。食べる内容を工夫することで、リスクを減らすことを心掛けてみましょう。

●朝食を食べない人の場合 少しずつ食事内容を整えていきましょう！

① まずは何か食べる習慣をつける



野菜ジュースやバナナなど

② 炭水化物を食べる



おにぎりやサンドイッチなど

③ たんぱく質や野菜をたす



●帰宅時間が遅い場合 夕方に空腹が紛れる程度の軽い食事を摂るようにしましょう！



お菓子やカップラーメンよりも、おにぎりやサンドイッチ等がおすすめです。帰宅後の夕食は、夕方の分を減らして食べることを心掛けましょう。

●夜勤者の場合 夜中0時~朝5時の間は、なるべく食事を控えるようにしましょう！

→この時間帯を避けることで、胃腸の状態をコントロールしやすくなります。

→避けられない場合は、糖質や脂質より体の修復に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラルを摂ることを意識しましょう。

《編集後記》

今回の元気アップ通信の作成にあたり、健康な体作りのためには、食事量の調整だけではなく、体内時計を整えるために、1日の食事時間を意識することも必要だと感じました。

新年を迎え、何かと生活が乱れがちになると思いますが、今回の情報を参考に少しでも健康作りに活かしていただけますと幸いです。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！