

えいよう掲示板

これまでダイエットや健康的な食事というと「何をどのくらい食べるか？」がメインでしたが、「時間栄養学」の研究により、最近では、食べる時間や朝昼晩の食事の比率で健康面やダイエットに影響を与えることが報告されています。

「**時間栄養学**」とは、私たちのカラダの中にある時計、つまり体内時計から考えられた栄養学のことで、「**いつ何を食べるか？**」という視点がポイントです。そこで今回は、時間栄養学をもとに、賢い食事法をご紹介します。

○時間栄養学と食事の関係

1日は24時間ですが、私たち人間の生体リズムは少し長く25時間で活動を行っています。この1時間のズレを調整し24時間周期に合わせて、体内時計をリセットするスイッチとなるのが、「太陽の光」と「食事」です。

<太陽の光>

起床後、朝の光を浴びることで、体内時計をつかさどる脳の「時間遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。これにより活動のピークである日中に向けて1日がスタートします。



<食事>

決まった時間に食事をすることで、消化・吸収やその代謝に関する酵素の働きを調整する体内時計をスムーズにしてくれます。逆に、昼夜逆転したような生活では、そのリズムが乱れ、生理的パフォーマンスは低下します。また、3食の中でも特に朝食を摂ることが大切で、内臓の働きを調整する「**末端時計遺伝子**」は、朝食を食べることで働きはじめます。

○時間栄養学による効率の良い食事の摂り方

時間栄養学の食事の基本は、栄養バランスの良い規則正しい食生活。



「**朝食4：昼食3：夕食3**」が理想的な食事比率で、ポイントは食事パターンを朝型にすることです。

1. 「**朝食**」を必ず摂る

朝食は英語で breakfast。空腹 (fast) を断ち切る (break) という意味があります。朝食の刺激は体全体に目覚めを伝える信号となり、朝食を抜くと1日のカラダの動きが順調にスタートせず、肥満になりやすい要素が増えていきます。また、朝食の時間が遅くなると体をリセットさせる時間がズレるため、起床後2時間以内に朝食を摂るのがおすすめです！！



2. 炭水化物+タンパク質でバランスよく

朝食による体内時計の調整には、炭水化物とタンパク質の両方が必要であることがわかってきています。炭水化物が体を動かすエネルギー源となり、タンパク質は体内の時計遺伝子を効率よく働かせてくれます。朝食はご飯やパンの単品だけでなく、卵・納豆・チーズなどタンパク質と一緒に摂るように心がけましょう。



3. 昼食はしっかりエネルギーチャージ！！**ビタミンB12**を摂取するのが理想的

揚げ物などの脂質の多いメニューやラーメンなどの糖質が多いメニューを食べたい時には、脂肪が蓄積されにくく、活動量の多い昼に食べるようにしましょう。また、昼は**ビタミンB12**（赤血球の形成、神経細胞の機能維持に関わるビタミン）の吸収率が上がると言われています。昼食にしじみやアサリなどの貝類や牛・豚・鶏のレバーを食べれば効率よく摂取することができます。

4. 夕食は朝食から **12 時間以内**にする

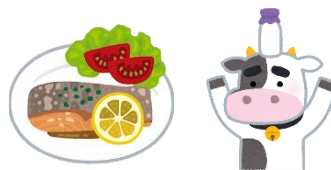
海外の研究では、“夕食から朝食まで一定時間絶食をすることで、体重の減少と睡眠の改善が見られた”という報告があります。できるだけ夕食から朝食まで 12 時間程度間をあけるのが良いと言われています。

（例：朝食が7時の時、夕食は19時）

残業などで難しい場合は、まず19時におにぎりやパンなどで主食を摂り、帰宅後は肉や魚・野菜で主菜・副菜を軽めに食べる分食がおすすめです。

ポイント 昼食と夕食の間が空きすぎて血糖値が下がり空腹感が増すことで、夕食を多く摂りがちな方は、時間を決めてナッツ類やヨーグルトなどの**低GI食品**を間食に摂るなど工夫するのもよいでしょう。

※**GI値**：グリセミック・インデックス（Glycemic Index）の略で、食後血糖値の上昇度を示す指数のこと。GI値が高い食材を食べると血糖値が急上昇し、反対にGI値が低い食材を食べると血糖値は緩やかに上昇します



5. 夕食には**カルシウム**を多く含むものを意識的に

カルシウムは歯や骨の主成分になり、神経伝達や筋肉の収縮を正常に保ち、血液の凝固に関与する栄養素です。カルシウムが体内に蓄積されるのは夕方以降です。そのため、夕食でカルシウムを豊富に含む食品（牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、野菜類、海藻類）を食べることは、**骨粗鬆症の予防や歯の強化**にもつながります。

朝の光をたっぷり浴びて、規則正しく栄養バランスの良い朝食を食べる。
「何をどのくらい食べるか？」にプラスして「**いつ何を食べるか？**」も意識した食生活で体内時計を整えることは、健康でパフォーマンスの良い生活の基本となっていることを理解しましょう(^^)／

