



今回のテーマは

『豊かな毎日過ごすための時間栄養学』

です。

「あまり食べてないのに体重が減らない」とか「運動をしているのに体脂肪が落ちない」という声を時々お聞きします。でも、あきらめないでください。1日に摂るカロリーが同じでも摂り方によって体脂肪を減らすことができるかもしれません。今回は時間栄養学についてご紹介します。

時間栄養学とは、食行動とそれによって起こる体の反応との関係を研究する学問です。従来は**何を・どれだけ**食べるかに焦点を当てていたのに対し、時間栄養学は、従来の考えに「**体内時計**」の仕組みを加えて**いつ・何を・どれだけ**食べるのかを重視します。体内時計は脳や内臓を含め全身に存在します。この体内時計の針を狂わせないことが大切で、**食事、特に朝食**がカギを握っています。

【体内リズムを崩さないための大切な方法】

体内時計の周期は**24時間より少し長い**とされています。この周期を24時間に合わせるポイントは、**朝の太陽光を浴びる、朝食を摂ること**です。夕食が遅かったり、夜遅くまで起きたりしていると、体内時計が後ろにずれて起床時間が遅くなり、ますます体内リズムが乱れます。この状態が長く続くと、**睡眠障害**だけでなく**がんを含むあらゆる疾患の発症**につながるようになってきました。朝起きたら、光を浴びて朝食を摂りましょう。



【いつ・何を・どれだけ食べるか】

- ★ **主食**（ごはん、パン）は朝食に重心を置きましょう。食後の血糖値が上がりすぎないように膵臓から分泌される**インスリン**は、朝が一番効きが良いため、夜より血糖値が上がりにくいです。また、インスリンは体内時計をリセットする役割もあります。
- ★ 朝は**タンパク質**の消化・吸収が効率的であるため、朝多く摂るとサルコペニア（筋肉量の減少に伴い筋力や身体機能が低下している状態）のリスクが低くなります。また、必須アミノ酸であるトリプトファンを朝摂取すると夜間の**睡眠ホルモン（メラトニン）**の量が増えるため、睡眠の質が高まります。トリプトファンを含む食品は、大豆製品（豆腐、納豆）、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）、卵、バナナなどです。
- ★ 朝食に**魚油**を摂ることで体内時計がリセットされるだけでなく、脂肪肝や動脈硬化の予防効果もあります。
- ★ **食物繊維**も体内リズムを整える作用があります。朝は夜に比べ**腸の働き**が活発で、善い腸内細菌が必要な食物繊維の量が増加するので、朝も食物繊維を摂って腸内環境を整えましょう。
- ★ **納豆**は、骨を強くする栄養素である**ビタミンK**を豊富に含みます。骨の合成は日中よりも夜間の方が促進されるため、夕食での摂取が効果的です。また、カルシウムを多く含む**小魚**や**海藻類**も夕食に摂るのがおすすめです。
- ★ 夕食の時間は、朝食を食べてから10時間以内、遅くても**12時間以内**に終わることが理想的です。例えば、7時に朝食を摂ったら、17時～19時には夕食を終えるように心がけましょう。
- ★ 仕事や趣味活動などで帰宅が遅くなる場合、夕食は**分食**がおすすめです。夕方に軽く食べ、帰宅後に残りを食べるような2回に分ける食べ方です。分食によって体脂肪の蓄積を防ぐことができると言われています。

