

## 第22回 時間栄養学を知ってより健康に！！

2017年11月

時間栄養学とは、「何をどれだけ食べるか」に加えて、「いつ食べるか」を考慮した新しい栄養学です。かしこく食べて、より健康な生活を手に入れましょう。



### 体内時計を整えましょう

私たちの身体は、朝日を浴びることと朝食を食べることがそろすることで体内時計が整うようになっています。

朝食は起床後「2時間以内」に食べる必要があるのです。また、

毎朝、決まった時間に朝食を食べることも大切です。

週明けに体調が悪いという人が多くいますが、これは週末に生活リズムが乱れ、体内時計がくるってしまっていることが影響していると考えられます。



また、朝食から夕食までを12時間以内にとること

で、生体リズムが整い代謝に良いとも言われています。

夕食がどうしても21時以降になってしまう場合は、17～18時頃に軽い食事を摂ることで、昼からの長い血糖低下を防ぐことができます。また、夜食を控えることができるので肥満の予防にもなります。

## 朝食で発する熱量は夜食の4倍大きい

私たちは心身ともに元気に活動するために必要な栄養をとるために、1日3度の食事をします。それが、時間栄養学の研究により、



食事は食べる時間によって、身体が消費するエネルギー量が違うことがわかってきました。

毎食、同じメニューで500キロカロリーの食事を朝・昼・夕に食べた場合と、昼・夕・夜に食べた場合とで、身体が消費するエネルギー量の違いを調べたところ、朝食の方が夜食の4倍大きいことがわかっています。

朝食によって体内に取り込まれた栄養素が使われ代謝が活性化し、多量のエネルギーを消費するからです。

## 朝食を抜くと頭の働きが悪くなる



朝食を抜くことのデメリットは、肥満との関係だけにあるわけではありません。朝食を抜くと、頭の働きも悪くなるのです。

朝食を食べないと血液中の血糖値が下がってし

まい、脳に栄養が行き

渡らなくなるからです。

そうすると、注意力が散漫となり、判断力や集中力も落ちてしまいます。車の運転中にもそういった差は明らかにでており、特に高速道路など、集中力や判断力を要する場面では、朝食を食べなかった人の事故率が5倍にも増えることがわかっています。



## 朝食を抜くと筋肉が減る

朝食を抜くと血液中のブドウ糖が少なくなり、エネルギー源として肝臓のグリコーゲンが使われます。それも使い果たしてしまうと、筋肉や骨に含まれている貴重なたんぱく質を分解してアミノ酸をブドウ糖に変えて使われます。

筋肉や骨に含まれている蛋白質を使ってしまうと、筋肉が減り、骨がもろくなり、基礎代謝が低下し、太りやすくなるのです。

## パンとごはん、どちらがダイエット向きでしょう？

答えは、ごはんです。

パンの原材料は小麦粉ですが、パンをつくる過程で砂糖や牛乳、卵、油脂などが加わるため、カロリーが高くなります。

パンはやわらかいので、つい何個も食べてしまいがちですが、ごはんなら1杯でもお腹がいっぱいになるでしょう。

パンは粉食なので、すぐに消化液で分解されて血糖値が上がります。これに対し、ごはんは粒食なので、血糖値の上昇はパンよりは遅いのです。



どれから食べる？

ごはん ・ 肉や魚 ・ 野菜

答えは、野菜です。

ご飯より、まず先に野菜など食物繊維の多いものを摂取すると血糖値の上昇が抑制されます。同じ献立やカロリーでも「食べる順番」により、血糖値の上昇の度合いが違ってくるのがわかっています。

## ひとくち30回噛んで、ゆっくり食べましょう

食べ始めてから脳内の満腹中枢が刺激され、満腹を認識するまでに20分程度を要します。

ゆっくり食べると血糖値の急激な上昇を防ぐことができるので、肥満防止になります。



## 朝食抜きのツケは50歳代で現れる！？

それでも「今までずっと朝食抜きだけど、何の問題もない」と思っている人も多いのでは？

若いうちは、朝食を抜いても特に太ったり、問題を自覚することなく過ごすことができるかもしれませんが、**影響が出てくるのは歳をとって細胞の活動が低下してから**なのです。

いつまでも **いきいきと健康に過ご**

すためには、**きちんと朝食をとり、規則正しい体内時計のリズムに沿った生活**をすることをおすすめします。

