

クリニックレポート



今月の話題：時間栄養学で 太りにくい体へ



同じ食べ物でも、いつ食べるかによって体に及ぼす影響が違います。食べる時間と健康や病気との関連を研究する学問が時間栄養学です。体内時計を整えることで、太りにくい体を作りましょう。



こんな食事はしていませんか？

- ・朝食を抜く
- ・おながすいた時に食べるから時間がまちまち
- ・夕食は21時以降に食べる
- ・夜型生活のため朝食は昼頃・昼食は夕方・夕食は深夜になる



実践方法

1 体内時計の時刻を合わせる。

体には、「体内時計」のしくみがあります。通常、起床時に朝日を浴びること（光の刺激が目にはいること）や食事・運動でリセットされます。夜更かしや、深夜勤務などで朝の光をあびない生活が続くと体内時計が乱れて時差ぼけのような状態になり、心身に影響が及んだり、肥満や糖尿病の原因になることが分かってきました。

2 朝食でおなかの時計を起こす。

朝食は代謝を上げます。

「おなかの時計」は毎日同じ時刻に朝食を摂ることでリセットされます。

朝食を抜いてしまう一番の理由は「食欲がないから」ということが、多くの調査で分かっています。まずは、決まった時刻にコップ1杯の水や温かいミルク・スープやみそ汁などを飲むことから始めてみましょう。



3 夕食は早めにとる。

時間栄養学の研究では、「夜遅い時間に食事を摂ると、食後のエネルギー消費量が少ない」つまり太りやすいということが分かっています。

ホルモンや自律神経の状態が昼間と異なり、食べることに向いていない時間帯で脂肪をため込みやすいからです。

夕食が遅くなる（21時までに食べ終わることが難しい）場合は、夕方に「軽食（主食）」・夜は「軽めの食事（主菜と副菜）」にします。

また、カフェインが多いものや辛味の強いものは、体内時計のリズムに影響を与える可能性もあるので21時を過ぎたらできるだけ避けましょう。

食事や生活の時間を見直して、太りにくい体を目指しましょう



参考：栄養と料理 2022 4月号他