

# 時間栄養学で賢い栄養管理 食生活のリズムを体内時計に合わせてよう



食事の栄養バランスを学ぶ健康講座の様子

「そんなに食べてないのにどうして体重が増えるの？」

「なんとなくいつも胃の調子が悪い」

このようなことに思い当たる人はいませんか。解決のヒントは「何をどれだけ食べたか」だけではなく、「いつ食べたか」にあるかもしれません。ここでは、食べる時間に注目した時間栄養学を紹介いたします。

## みんな体の中に時計を持っています

人間の体の中には「体内時計」と呼ばれる生体のリズムを刻む「時計」があります。例えば、朝目覚めて夜眠くなるのは、私たちの体の中の「日週リズム」と呼ばれる体内時計が働いているからです。専門機関による最近の研究では、この体内時計と私たちの健康に密接な関係があることが分かってきました。私たちは1日24時間の中で生活

をしています。人間の中で、それは少し長い25時間で体内時計が刻まれています。この1時間のずれは、毎朝自動で修正(リセット)されますが、このときに重要な役割を果たすのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝日を浴びて、しっかりと朝食を取ることで、体内時計は正確に時を刻みます。

## あなたの体内時計乱れていませんか

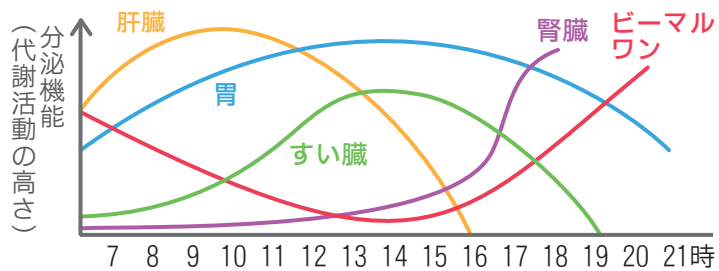
朝食を抜く、夜更かしをする、夜遅くに夕食を取るなど、生活習慣が乱れると体内時計も乱れてしまいます。体内時計の乱れは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こします。さらにこれが進行すると、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患のリスクを高める原因

## 体内時計の乱れをチェック！

- 目覚まし時計が鳴っても起きられない
- 朝は食欲がない。または、食べていない
- 朝食はごはんやパンなどの単品で済ませる
- 夕食は夜8時を過ぎることが多い
- 運動の習慣が無く、運動不足を自覚している
- 週末(休日)には夜更かしや寝坊をしてしまう
- 休みの日は「寝だめ」することが多い
- 夜9時以降に飲酒することが多い
- いくら寝ても疲れが取れないような気がする
- 寝る直前までテレビやパソコンの画面を見ている
- 夜勤や早出の勤務シフトが多い

チェックの数が多ければ体内時計が乱れている可能性があります

## 内臓などの活動リズムを知ろう！



- 肝臓** ▶朝に活発に働きます。夜は活動が弱まるので、午後9時以降はアルコールや脂質を控えましょう
- 胃** ▶午後3時ごろが消化のピークで、それ以降は活動が弱まります。活動に合わせ、夕食は軽めにし、午後8時までに済ませましょう
- すい臓** ▶午後3時ごろがピークなので間食はそれまでに。午後8時過ぎの飲食は血糖値を高くする原因になります
- 腎臓** ▶朝から夕方にかけて活動が弱く、夜活発に働きます。朝・昼食にしっかり塩分を減らしましょう
- ビーマルワン** ▶脂肪をため込む働きを持つタンパク質です。午後8時～翌日午前2時に活発化。この時間に食事をすると太りやすくなります

になり。 ※前ページのチェックリストで、体内時計の乱れをチェックしてみましよう

## 体の中の臓器にもある活動リズム

体内時計の生体リズムと同じように、人間の臓器には、活発に働く時間とそうでない時間があります。例えば、肝臓は夜になると活動が弱まり、胃は午後3時ごろに消化のピークを迎えます。このリズムに合わせて、午後9時以降はアルコールを控えたり、午後8時までに夕食を済ませたりすることが、臓器に負担をかけず健康にもいいということになります。

## 何時に食べる？ 時間栄養学を実践しよう！

体内時計や臓器の活動のリズムに合わせて生活することは難しいことではありません。普段の生活にひと工夫して、次のことを実践してみましよう。 ○朝日を浴びてから2時間以内に朝食を取る

- 朝食・昼食の塩分を控える
- 朝食は良質なタンパク質を含む食品(卵など)とビタミンを含む果物などをバランス良く取る
- 間食は午後2時～3時に済ませる
- カルシウムを多く含む小魚や乳製品は夕方取る
- 午後9時を過ぎたら、できるだけ軽い夕食にする
- 夕食が遅くなるのが分かっている場合は、午後7時までに間食(おにぎり1個程度)を食べ、帰宅後は野菜の多い食事にする
- 全ての食事を12時間以内に済ませる(例)朝食：午前7時、昼食：正午、間食：午後3時、夕食：午後7時
- 食事の後の家事や軽体操、軽運動の習慣を身に付ける

◇ ◇ ◇

規則正しい生活をする中で、自然と体内時計や臓器の活動に合わせた食事ができるようになります。生活習慣を見直し、賢い栄養管理を実践してみませんか。

【問い合わせ】健康づくり課 ☎23・3121