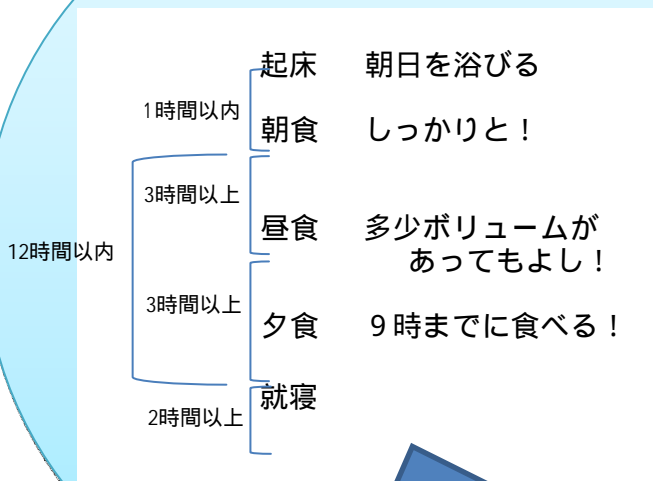


「何をどれだけ食べたか」に加え、「いつどのように食べたか」が大切です！

時間栄養学特集

体温や血圧、ホルモンの分泌量などはいつも同じ値を保っているわけではなく、時計遺伝子によって1日の中で増減を繰り返しています(日周リズム)。そのため、活動や睡眠に適した時間帯や脂肪が蓄えられやすい時間帯などができます。これを理解し味方につければ、ダイエットや体調管理に役立ちます！！

1日の食事リズム



このリズムは理想を書いています。お仕事の都合などで難しい場合は、できることから始めましょう! その他の方法についてはご相談ください。

ポイント1

朝の光と朝食

日周リズムは1日約25時間で刻まれています。この25時間のリズムを24時間に修正するための役割を果たしているのが、“朝の光”と“朝食”です。

朝の光によって、脳にある日周リズムのコントロールタワーを目覚めさせ、その後の朝食によって内臓の時計をリセットします。ここで朝食が欠けてしまうと、脳と内臓のリズムがずれてしまい体に不調をきたす原因となります。

今、朝食を食べられていない方は、ヨーグルトやバナナなど手軽に食べられるものから始めましょう。すでに食べられている方は、おにぎりやパンだけでなく、野菜やタンパク質(肉や魚)などもバランスよく摂ることを目指しましょう。

偏った朝食では、時計のズレを修正する効果が弱まってしまいます。

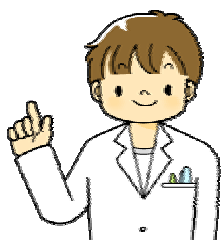
ポイント2

夜食べると太る

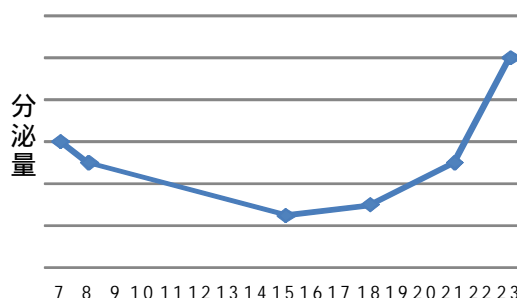
夜食べると太るということは、皆さん良くご存じだと思います。これが科学的にも証明されるようになりました。

日周リズムのなかで脂肪を溜め込むホルモン(BMAL1)は、夜9時以降から急増し始め、深夜2時ごろにマックスになります。そのため、同じ夕食を午後6時前後に食べるのと、午後9時以降に食べるのとでは、脂肪の溜まり方が違います。さらに、その後食後のデザートやお酒におつまみと考えると...想像がつかますね!

BMAL1の増減リズムにより、夜遅くの食事は太りやすく、午後3時のおやつは太りにくくなります。



BMAL1の増減グラフ



プチ情報

昼食は塩分控えめに

昼食に塩分を多く摂ると、夜摂ったときより血圧が上がりやすいということがわかっています。これも日周リズムと関係があります。身体に塩分を溜め込みやすいホルモン(アルドステロン)の量が朝から昼は高く、夜は低くなるからです。

高血圧などで塩分が気になる方、特に昼食に注目してみませんか??

