

健康づくりのための食事では、「食べる量」、「食べる内容」が重要といわれますが、実は「食べる時間」もとても重要であることが、最近の研究で明らかになってきました。心身の健康と生体リズム、栄養とのかかわりを探る新しい学問『時間栄養学』という観点から、健康な食生活を送る方法を紹介します。

体内時計と食事の関係

人の体には体内時計ともいえる一定のリズムが備わっており、体内時計は、食事や睡眠などの1日の行動パターンに合わせて神経や内臓が働くように調整しています。

不規則な生活で食事が乱れると、体内時計のリズムも乱れ、なんとなく疲れが取れない、よく眠れないなどといった体の不調を起こすことにもつながります。



時間栄養学からみた食事時間の工夫

健康的な1日の食事時間

◎起床から2時間以内に朝食を摂り、朝食から12時間以内に夕食を済ませる

⇒朝6時に起床するなら、8時までに朝食を摂る、朝食が8時なら夕食は遅くても20時までに済ませる。夕食が遅くなる方は、分食(夕方に軽食をとり、夜の食事は控えめに)する。



肥満を解消(脂肪を減らす)したい方

◎朝食を食べる(欠食しない)

⇒朝食を欠食すると消費カロリーの節約が起き、昼食後、夕食後の脂肪合成が促進されるといわれている。

◎間食は3時頃ならOK 夜食はNG

⇒脂肪合成に関係するBMAL1という体内物質が午後2時～3時頃が最も少ないため、食べても太りにくい。逆に夜10時～夜中2時頃もっとも多くなるため夜食は太りやすい。



高血圧など、減塩が必要な方

◎減塩は特に朝と昼にしっかり行う。夕食は少し緩めても可

⇒体内に取り込んだ塩分は、朝や昼に比べて、夕食後の尿に含まれて体外に排出されやすい。



血栓予防に納豆を食べるなら

◎夕食がおすすめ

⇒納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓を溶かす作用をもち、その効果は10～12時間続く。

血栓が出来やすい睡眠後6～8時間に体内で有効に働くためには、夕食に納豆を食べるとよい。

