

食べる時間を変えれば健康になる！



■お問い合わせ
保健福祉課 保険・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356

私たちの体には見えない時計が備わっています。朝になれば目が覚め、夜は1日の疲れを癒すために眠ります。たとえ目覚まし時計が鳴らなくても、仕事や用事が無くても体の中の「体内時計」によって自然にこのような流れで生活できるようになっています。この体内時計、すなわち生体リズムの視点から考えられたのが「**時間栄養学**」です。今までは食べたものの総エネルギーが重視されてきましたが、食べる時間や朝・昼・晩の食事の比率で、健康面やダイエットに影響を与えることが解ってきました。

◆朝食をしっかりと食べる！ 朝食を抜くとどうなるの？

朝食は英語で breakfast（空腹（fast）を断ち切る（break））という意味があります。朝食の刺激が体全体に目覚めを伝える信号となるのです。朝食を抜くと、1日の体の動きが順調にスタートせず、肥満になりやすい要素が増えていきます。

○エネルギー消費量の低下
睡眠中は体温を下げ、エネルギー代謝を節約するように働きます。朝食によってリセットされないと、この状態が続く1日の消費量が低下します。

○筋肉の減少
体に糖質が入ってこない、代わりに筋肉を分解してエネルギー源とします。筋肉が減っていくと体温、代謝の悪さの原因となります。

○脂肪の増加
朝食抜きで、エネルギーにする材料がないまま活動すると、身体は危険を感じ次に入ってきた食べ物を溜め込もうとします。この反応により脂肪を溜め込みやすくなり、肥満の原因となります。



◆どんな朝食がいい？
忙しい朝はおにぎり1個、食パン1枚とか糖質に偏った食事になりがちです。体内時計をリセットさせるには糖質だけではなく、筋肉などの材料となるたんぱく質をしっかりとることが大切です。主食で糖質を主菜でたんぱく質をとり、それらを働かせるためのビタミン・ミネラルを含んだ副菜、汁物を組み合わせるのが理想です。
そうはいっても忙しい朝はバランスが整った食事を準備するのは大変です。事前に準備できるものや手軽に食べられるものを常備して、朝の忙しさを乗り切りましょう。



○前日の夜に準備する

卵をゆでる、野菜たっぷりの汁物を作っておく、生野菜をカットしておくなど、前日の夜に準備しておくこととスムーズに朝食をとることができず、また夕食のおかずを多めに作って朝にまわすのも良いでしょう。

◆週間栄養学

「週間栄養学」という考え方もあります。「1日単位」で食生活を考えることが難しい場合は「1週間単位」で考えます。1週間のうちに1度くらいは暴飲暴食をしたりすることはあると思います。そういう場合は、その翌日は食事を抑えるなど週単位で調整をするという考え方もあります。「1日単位」が難しい人は「1週間単位」で考えていきましょう。

仕事で生活が不規則だったり、朝食を抜いてしまったり、夜遅くに夕食を食べてしまったり、さまざまに食生活を皆さん送っていると思います。自分自身の体内時計を見直すことで、肥満や生活習慣病を予防することができると思います。個々に合わせた食生活の支援もできますので、気軽に管理栄養士までご連絡ください。



○午前 肝臓
肝臓は、脂肪の分解や栄養素の代謝に関わる大事な器官です。早朝から働きはじめ、午前11時頃にピークを迎えます。そのため、朝食では油を使う食事をとっても大丈夫です。

○午後 胃
胃は主にたんぱく質の消化をする器官です。正午頃から代謝活動が高まり、午後2時過ぎに最も活発になります。昼食ではたんぱく質（卵、魚、肉、大豆製品など）をしっかりととりましょう。

◆「何をいつ食べるべきか」 内臓の活動時間から考える

○気軽に食べられるたんぱく源を
ストックする
卵、豆腐、納豆、シーチキン、鮭やサバの水煮缶、牛乳、ヨーグルトなどは調理の手間が少なく、すぐに食べることができて便利です。

朝、少し早起きをして朝の光をたっぷり浴びてから美味しい朝食を食べる。「早寝、早起き、朝ごはん」で体内時計を整えることは美容と健康を保つ生活の基本となります。

○夕方 膵臓
膵臓は血糖値のコントロールと、食べたものを消化する働きがあります。午後から夕方にかけて、糖質の吸収に関わるインスリンというホルモンの分泌が盛んになります。
そのため、間食をとりたい場合は午後3時〜午後4時頃にとるのがおすすめです。食べ過ぎに気をつけ適量を楽しみましょう。

○夜 腎臓
日中に解毒した老廃物を排出するために、腎臓の働きが活発になります。この働きをサポートするには十分な水分をとり、尿量を増やすことが大切です。

また夜は肝臓、胃、膵臓と消化吸収に関わる臓器は休息モードに入ります。休んでる臓器に負担をかけないように脂質は控えめで野菜中心の食事がおすすめです。
中には、仕事などで夕食の時間が午後9時以降になってしまう人も多いと思います。

そのような場合は夕食を2回に分けることがおすすめです。もちろん、夕食の総量は増やさずに2回に分けて食べます。たとえば、職場で午後6時〜午後7時頃にごはん、パンなどの主食を先に食べ、帰宅後に残りの主菜（肉、魚など）と野菜な

