

10月 おいしいえいよう

時間栄養学という言葉聞いたことがあるでしょうか？

「何をどのくらい」食べれば効果が出るのかに加えて「どのタイミング」で食べればより効果が出るのかを考慮した新しい栄養学です。

一日は24時間ですが、体内時計は25時間です。放っておくと徐々に夜更かしの体質になってしまいます。

食べてないのに太った・・・、食事制限しても痩せない・・・

もしかするとその原因は、体内時計のリズムと食事のリズムがあっていないからかもしれません。

神経や内臓のはたらき方に合わせ「なにを」「どれだけ」「いつ」食べるかに気をくぼると、内臓の負担が減り、身体に優しい食生活につながります。このように時間と栄養学の関係をまとめたのが「**時間栄養学**」です。

○朝食には、どんな意味があるの？



朝日と朝食で、脳と内臓を活性化します。

1日の時間と体内時計の周期は**1時間のズレ**があります。このズレを調整し、体内時計をリセットするスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。これらのスイッチを押すと、内臓はエネルギーの消費を始めます。

朝食抜きは太りやすい！

朝食を抜くと身体は眠った状態であるため、低体温、だるさが続きます。

また、食べ物が入ってこないため自分の筋肉を分解してエネルギーに変えようとし、次に入ってきた食べ物を脂肪として溜め込みやすくなってしまいます。太りにくい身体を作るためには、毎朝起きてから2時間以内に朝食をとるようにしましょう。



○食べる順序



食事を摂ると、血糖値が上がります。血糖値が上がるとインスリンが分泌され、血糖値を下げます。この時、血糖を脂肪に変えることで血糖値を下げています。インスリンの分泌が多い状態が長く続くと、糖尿病のリスクが上がります。つまり、**血糖値を急激に上げないことが、肥満や糖尿病の予防につながります。**野菜や酢の物などを最初に食べると血糖値の急上昇を防げます。

○食べる時刻



すべての食事を**12時間以内**にとると体内リズムが乱れず、代謝がスムーズになります。体内時計は25時間なので、1日1時間ズレてしまいます。ズレを生じないように朝食からきちんと摂ることが大切です。

血圧が高めで塩分の摂り過ぎが気になる人は・・・

○味噌汁や漬物、干物など塩分多めのものは、午後6時以降に食べた方がいいでしょう。腎臓の塩分を排泄する働きは、午後6時過ぎから活発になります。朝に味噌汁や干物、漬物を食べると、塩分を体内にため込んで血圧が上がりやすくなってしまいます。そのため、塩分の多い食事は朝よりも夕食に摂る方が望ましいです。

○起床から数時間の間に瞬間的に血圧が高くなることもあり、高血圧の方にとっては深刻な病気のリスクとなります。乳製品に含まれるタンパク質は血圧の急上昇を防ぐ役割があるため、コップ1杯の牛乳やヨーグルトをとると良いでしょう。



骨粗鬆症の予防に・・・

○就寝前に牛乳を温めて飲むと良いでしょう。牛乳に含まれるカルシウムは夜間に効率よく吸収されます。

消化を妨げないために・・・

○夕食を食べた後の入浴は、食後30～1時間は時間を空けましょう。

食事を消化するためには胃腸の血液の働きが重要です。夕食直後にすぐ入浴すると、胃腸の血液が全身で循環し、消化を妨げかねません。



夕食が遅くなる時は・・・

○午後4時～5時頃におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後の遅い時間にはおかず・副菜だけを食べるなど分食を心掛けると、肥満や生活習慣病を予防し体内時計のリズム維持につながります。



同じ牛乳でも効果により摂るタイミングが違うことがわかります。

「いつ」食べるかにも注目するといいですね。

