

時間栄養学とは、『なに』『どれぐらい』『どのように』食べるかという指標に加えて、『いつ』食べるかに焦点をあてた考え方です。体のはたらきは、体内時計によって調整されており、いつ食べるかによって、体に及ぼす影響が違います。

時間栄養学と食事 Q & A

体内時計とはなんですか？健康への影響は？

体内時計は、睡眠リズムや体温調整、ホルモン分泌などに影響しています。通常、朝に光を浴びることで体内時計がリセットされ、昼と夜のリズムが整うと体調良く過ごすことができます。夜更かしや深夜勤務などで、朝の光を浴びない生活が続くと、体内時計が乱れ、時差ぼけのような状態となり、心身に影響がでたり、肥満や糖尿病などの原因になったりすることがわかってきました。

朝食は食べたほうがいいですか？

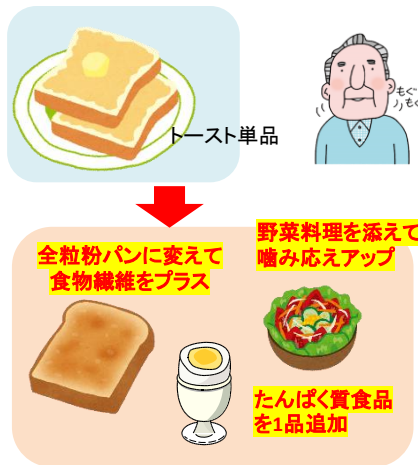
体内時計は食事や運動の刺激とも関連しています。毎日決まった時刻に朝食を食べることで体内時計がリセットされエネルギーを消費しやすい体になります。エネルギー消費量は睡眠中が一番少ないですが、朝食を食べることで急激に増え、午前中だけでなく、午後のエネルギー消費量も増えることがわかっています。

夜遅い食事が太りやすいのはなぜですか？

夜遅い時間はホルモンや自律神経の状態が影響して、食後のエネルギー消費量が少なく、太りやすいことがわかっています。また21時以降の食事は、「BMAL1（ビーマルワン）」という時間遺伝子の作用によって、脂肪を溜め込みやすいこともわかっています。食事が夜遅くなる時は、夕方に軽くおにぎり等の主食をとり、夜は軽めの野菜を含むおかず中心の食事にするなどの「分食」がおすすめです。

『セカンドミール効果』をこ存じですか？

最初にとった食事が、次にとる食事（セカンドミール）の後の血糖値に影響を与える現象のことを『セカンドミール効果』といいます。朝食に何を食べるかによって、朝食後だけでなく、昼食後の血糖上昇にも影響を与えます。（1982年ジェンキンス博士が提唱）



例えば、朝にトーストだけの（炭水化物中心）の食事よりも、炭水化物に加えて、たんぱく質や食物繊維の豊富な食事のほうが、昼食後の血糖値の上昇が抑えられます。

朝食で体内時計を活動モードに

きな粉トースト



【材料】 2人分
・食パン（写真は5枚切り）2枚
a- きな粉 大さじ2杯
砂糖 小さじ2杯
牛乳 大さじ1～2杯*

栄養価（1人分）

エネルギー：222kcal、たんぱく質：9.2g、塩分：0.8g

【作り方】 ①aの食材をボウルや深めの小皿へ順番に入れ、混ぜ合わせる。

※牛乳の量はペーストが好みの硬さになるよう調整してください。

②食パン全体にaを塗り広げる。

③トースターで焼き目がつくまで焼く。

ポイント

朝食に炭水化物やたんぱく質（15～20g）をとることで、体内時計が整い、代謝や集中力の向上に繋がります。

今回のトーストにゆで卵1個や牛乳200mlを合わせることで15g前後の摂取が可能です。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。ぜひ、友だち追加してください！

次号のテーマは「時短料理のコツ」です。