

時間栄養学をご存知ですか？

「何をどれだけ食べたか」から「いつどのように食べたか」の視点へ

近年、問題となっている糖尿病やメタボリックシンドロームの増加の原因を「飽食の時代になって摂取エネルギーが増えたこと」にあると思う方が多いかもしれないが日本人のエネルギー摂取量は1975年頃をピークに減少している
本当の原因は、「朝食欠食」「遅い時間の夕食」と考えられている
朝食欠食による弊害は、「食事誘発性熱産生の低下*」と「脂肪合成の促進」
*食事の摂取や消化・吸収にともなって消費されるエネルギーで、摂取エネルギーの約10%相当
「何をどれだけ食べるか」から「何をいつ食べるか」を重視するようになってきた



時計遺伝子は1日25時間

睡眠に適した時間帯、活動するのに適した時間帯、食事が脂肪として蓄積されやすい時間帯など、体の日周リズムをつくるのが「時計遺伝子」

- ① 主時計遺伝子:末梢時計遺伝子を制御し、全体の調和をとる
- ② 末梢時計遺伝子:各臓器の代謝などリズム形成に関与

時計遺伝子は、季節による日の出の時刻の変化などに対応するため、毎日約25時間のリズムを修正して、時計の針を24時間周期に合わせている



朝の光と朝食が体のリズムを整える

- ① 朝食をとる ⇒末梢時計遺伝子を修正
偏った朝食では効果が弱まってしまうため、おにぎりやパンだけでなく、野菜やタンパク質もバランスよくとることが大切
朝食にウエイトを置いた食事が、体内時計をリセット & 肥満予防
- ② 朝起きて光を浴びる ⇒主時計遺伝子が時計の針を正しく修正

★昼夜のリズムに合わせた規則正しい生活が健康な体をつくる



時計遺伝子を整える栄養素とは…

- ・脂肪を抑えた食事:脂肪の多い食事は昼夜のリズムのメリハリを乱す
- ・コーヒー(クロロゲン酸)や緑茶(カテキン)、大豆(イソフラボン)などに含まれるポリフェノール:関連について現在研究中
- ・長寿効果で知られるレスベラトロール:関連について現在研究中

時間栄養学をご存知ですか？

塩分の高い食事をとるなら夕方

朝・昼に比べ、夕方に塩分の高い食事を摂ったほうがナトリウムと塩素の尿排泄が多い
～その訳は～

- ・ナトリウムの再吸収を促すホルモン(アルドステロン)は朝・昼に高く、夜低くなる
 - ・アルドステロンが高いときは塩分が体にたまりやすい状態になり、排泄されにくい
- 調味料としての食塩はおいしさの決め手

1日3食の内、塩分が体外に排泄されやすい**夕方に塩分制限を少しゆるめるのがポイント**

質のよい睡眠にも朝の光が効果的

昼間、朝日をしっかり浴びる



夜、メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌促進



睡眠の質がUP!!

運動をするなら夕方が効果的

血液中の成長ホルモンは
朝の運動で減少、夕方の運動で増大
～成長ホルモンの働き～

- ・筋力アップ
- ・老化(疲れやすさ、記憶力低下、肌の衰え、白髪、病気にかかりやすい等)予防

夜勤シフトで働く場合には…

夜勤が固定している人の場合は、

- ① **昼間の7～8時間は部屋を真っ暗にし、起床後に光を浴びる**
(朝日に近い青系の光がよい)
- ② **夜間の作業中に3食を規則的にとる**
 - ・1食目:朝食と考える、仕事に入る1～2時間前にしっかり摂る
 - ・2食目:昼食と考える、炭水化物の多い食事を摂ると疲労感が増し眠気が増大しやすいので、たんぱく質を多く含む食品を腹八分目に
 - ・3食目:夕食と考える、脂質は控えめに、睡眠の2時間前までに済ませる(夜勤者の食事は野菜不足・加工品利用が多くなりがち。栄養バランスにも配慮を)



朝型生活で健康度UP!

- ・睡眠時間を減らすゲームや趣味による「社会的時差ボケ」は時計遺伝子を乱すもと×
- ・複数の栄養素を組み合わせ、朝食にウエイトを置いた食事をとりましょう
- ・昼・夕・夜食の3食はNG ⇒ 朝・昼・夕食にすることで肥満予防効果あり
(夕食が遅くなる場合は、1食分を夕食と夜食に分割で時計遺伝子の乱れを解消)

