

管理栄養士のきまぐれコラム

いち樹会 尾中病院 栄養室 2023年 8月号

まだまだ暑い日が続きますね。食欲もなく、やる気も出なくて夏バテしてませんか？

今回は、そんな方にぜひ読んでいただきたい、今注目されているお話を少しだけお付き合いください♪



時間栄養学について

時間栄養とは、私たちの体内時計を考慮した食事・栄養のことです。

体内時計は朝の太陽の光によって、脳が「朝になった」と認識し、体の中のあらゆる細胞に対して一斉に「それぞれの体内時計を朝にあわせなさい」と指示します。

決まった時間に食事をすることにより、各細胞の体内時計を合わせる仕組みとなっています。

朝食で体内時計が1日のスタートに合わせてリセットされると、一気に体温が上がり、脂肪燃焼モードに変わります。朝食は夕食の4倍もエネルギー消費が大きいという研究結果もあります。

遅い時間帯に食事をするとエネルギーの大半は脂肪になります。夜は活動するためのエネルギーはさほど必要ではないため貯蔵に回るといわけです。



体内時計を整える大切なポイント

- ① しっかり睡眠をとる
- ② 朝起きたら窓をあけて日光を浴びる
- ③ きちんと朝食を食べること



朝食のポイントはたんぱく質をとること

パン食なら・・・食パン+牛乳や豆乳、チーズ、ハムなど♡

和食なら・・・ごはん+お味噌汁+納豆、卵焼き、鮭の塩焼きなど♡



体内時計が乱れると・・・

例えば睡眠を促すホルモンであるメラトニンは、夜間に80%が分泌されますが夜に光、特にスマホやパソコンなどから発せられるブルーライトを浴びることで時計がずれ、メラトニンの分泌が抑えられます。

メラトニンは抗酸化作用もあるため、抗酸化作用が低下すると酸化ストレスがかかりやすくなり活性酸素が増え、肌老化の原因にもなります。

