

April 「朝ごはん」で太りにくい体を作る

おなかがすかないから「朝食はとらない」、夜型生活で「朝食は昼ごろ、昼食は夕方、夕食は深夜」・・・こんな食生活をしていませんか？

同じ食べ物でも、いつ食べるかによって体に及ぼす影響が違います。食べる時間と健康や病気との関連を研究する学問が、時間栄養学です。



まずは、体内時計の時刻を合わせる

わたしたちの体には「体内時計」のしくみがあります。この時計は通常、起床時に朝日を浴びることでリセットされます。昼夜のサイクルと体内時計がぴったり合うと、体調良く過ごすことができます。ところが、夜ふかしなどで朝の光を浴びない生活が続くと、体内時計が乱れて時差ボケのような状態になり、心身に影響が及んだり、肥満や糖尿病などの原因にもなったりすることが分かってきました。

体内時計には、大きなリズムを刻む「主時計」と、それに連動する「末梢時計」があります。末梢時計は脳や胃、心臓、筋肉などあらゆる所にあります。主時計は朝、光の刺激が目に入ることでリセットされ、さらに食事・運動などの刺激で末梢時計がリセットされます。時間栄養学の研究から、この体内時計のリズムが整うことで太りにくい体になることが分かってきました。



朝食でおなかの時計を起こす

毎日決まった時刻に朝食をとることで、おなかの時計がリセットされ、活動的な1日がスタートします。

末梢時計のうち、胃などの消化管にある「おなかの時計」は、毎日同じ時刻に朝食をとることでリセットされます。エネルギー消費量は、睡眠中が最も少なく、朝食をとることで急激に増え、それは午前中だけでなく、午後のエネルギー消費量も増やします。また、朝食を抜いて昼に2食分食べるよりも、朝食と昼食とわけて食べるほうがエネルギーを多く消費します。

朝食を抜いてしまう1番の理由は「食欲がないから」ということが多くの調査で分かっています。食べるためには、食事に先立って胃液や消化酵素の分泌や、胃の蠕動運動の準備が必要です。食欲がわからない人は、この準備が整っていない可能性があります。まずは、決まった時間にコップ1杯の水や温かい牛乳、スープや味噌汁などを飲むことから始めてみましょう。徐々に胃のウォーミングアップをしましょう。

夕食を早めにとる

夜はエネルギーをため込む時間。夕食は早めにすませるようにしましょう。



時間栄養学の研究では、「夜遅い時間に食事をとると、食後のエネルギー消費量が少ない」、つまり太りやすいということがわかっています。これはホルモンや自律神経の状態が昼間とは異なり、「食べる事に向いていない」時間帯だからです。また、時計遺伝子「BMAL1」の影響もあります。夜間にはこのBMAL1から作られるたんぱく質が活性化します。このたんぱく質は脂肪を蓄積したり脂肪の分解をおそえたりする作用をもっているため、夜は脂肪をため込みやすいのです。

