



時間栄養学

かのやの
食べて育む
知恵袋
2020.9

私たちの体には、脳の視床下部に「主時計」、脳の他の部位に「脳時計」、各臓器や筋肉に「末梢時計」があり、1日24時間の周期に生体を同調させ、時間を合わせています。この体内時計は、全身の多くの機能に一定のリズム（日内変動）を持たせるだけでなく、多くの疾患や老化等に関わっており、健康維持に重要な役割を担っている事が分かっています。



体内時計と朝食の役割



朝食は3食の中で、体内時計を1日24時間の周期と同調させる力が強いと言われています。まず、朝の光を浴びる事で脳の「主時計」が同調して時刻を合わせます。次に、朝食はBreakfast（Break 断つ+Fast 飢え）と言うように、長い絶食の後にきちんと食べる事で、内臓の「末梢時計」を同調させます。ここでのポイントは、毎日規則正しい時間に食事を摂るなど、1日の中で絶食と摂食のリズムを作ることが大切です。さらに、朝の運動や身体活動が、筋肉にある「末梢時計」を同調させると考えられています。つまり、朝の光を浴びてきちんと朝食を取り、軽く体を動かす事で、すっきりとした1日のスタートを切れるのです。



食品成分による体内時計への影響



朝食に含まれる糖質やたんぱく質といった栄養素自体も、体内時計の時刻合わせに関わってきます。おにぎりやトーストといった糖質だけでなく、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を含む食品も一緒に摂ることで「末梢時計」がリセットされます。これに野菜や果物でビタミンを加えたら、栄養バランスもよい朝食になります。

朝食の摂取頻度が少ないほど、2型糖尿病になるリスクや肥満になりやすい傾向が高いことが報告されています。

また、朝に飲むコーヒーやココア、紅茶や緑茶などカフェインが多い食品も体内時計の調節に役立つようです。

逆に、夜のカフェイン摂取は体内時計を遅らせる作用があるため、コーヒーなどを飲む時間には配慮が必要です。



脂質は時刻合わせに関わりがなく、摂取しすぎると1日の周期が伸び、体内時計を同調させることが難しくなるという報告もあるようです。



食事時間と代謝への影響

朝食から夕食までが12～14時間で収まっていれば、体は持って生まれたリズムで動いていると考えられます。

生体リズムが乱れて代謝がスムーズでない人の場合、12時間以内を意識して実践するだけで減量につながることもあります。

生活リズムや夜型にシフトし、慢性的な睡眠不足や夜遅い時間の食事、ひいては朝食の欠食など不規則な生活習慣に陥っている人が増加しています。

夜遅い時間の食事は、摂取したエネルギーが消費されず脂肪として蓄積されやすいので軽めにし、夕方に軽食をとることで、昼からの長い血糖降下や夜食の食べ過ぎ防止に繋がります。

食事の比率は朝食：昼食：夕食 = 3 : 3 : 4が望ましいです。



食べる順序と速度

毎食心がけたいのは、食べる順番と速度です。

野菜を最初に、次にたんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など）、糖質（ご飯、パン、麺類）の順に食べ、ゆっくりと食べるようにしましょう。（ベジタブルファースト）

急激な血糖の上昇やインスリンの分泌を抑えて、血糖が脂肪に変わりにくくなります。

