

# 時間栄養学

健康維持の秘訣は『食』のタイミング



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 時間栄養学とは

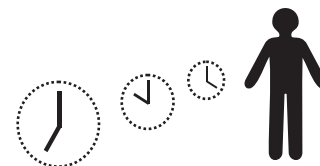
\*\*\*\*\*



健康を維持するには、どんな栄養素を1日にどのくらい摂るべきかという、食生活の目安があります。それに加えて、食べる時間や順序・速度なども健康に影響を与えることがわかってきました。

体には一定のリズムを刻む仕組みが備わっていますが、そのリズム(生体リズム)に合わせて食事のタイミングを考えるのが「時間栄養学」です。

時間によって、ホルモンの分泌や体の働きに違いがあります。「体の時間と食の時間」を意識して、栄養素を適切に補うことが大切です。



\*\*\*\*\*

「食べ方」は体の調子だけでなく  
体型にも影響を与える



みんなと同じものを食べてるのに、私だけ太りやすいのはなぜ?

その答えは「食事のしかた」にありそうだよ



何を食べるか+いつ、どう食べるか

# 生体リズムと食事のリズム

\*\*\*\*\*

人間の体に備わっている生体リズムは「体内時計」によって刻まれています。毎朝同じような時間に目覚め、夜になったら眠るという生活が送れるのは、この体内時計が正常に働いている証拠です。

体内時計は、全身の細胞の中に存在する「時計遺伝子」によって調節されています。脳に「主時計」、その他の器官に「末梢時計」があり、それらが互いに協調して全身の活動リズムをつくっています。

体内時計はだいたい1日25時間の周期になっていて、放っておくとズレが生じてきます。このズレを直すのが、朝の光を浴びることと、朝食を摂ること。この2つの行動によって「朝になった」と体が認識し、体内時計のズレをリセットします。



\*\*\*\*\*

体内時計が狂いやすい生活とは…

- 朝食を摂らない
- 食事の時間が不規則
- 昼夜が逆転している
- 寝る時間や起きる時間が不規則



体内時計が狂ってしまうと健康を維持できなくなり、体調を崩しやすく、生活習慣病などにかかりやすくなります。

どう食べたらいいのかな?(次ページへ)



**ポイント**

食事のリズムで体内時計を正常に保つ

# 食べる時間・順番・速度

時間栄養学の要点は「食べる時間」「食べる順番」「食べる速度」の3つです。

～ 食べる時間 ～

**朝食**

7:00~8:00

## 朝食は必ず食べる

起床して朝日を浴びると、主時計がリセットされます。その後、あまり時間をあけずに朝食を摂りましょう。前日の夕食との間が10~12時間あいていれば、体が朝食と認識して体内時計をリセットします。

## 朝食を抜いてしまうと…

「時計遺伝子」が働かなくなり、無駄にエネルギーを消費しないよう、活動をセーブしようとする。このことが意欲や活力、記憶力の低下を招く。

脳の栄養が不足してしまい、筋肉に蓄えた栄養が使われるため筋肉が減少し、体力が低下してしまう。

## こんな栄養を摂ろう

昼間の活動のエネルギー源として使われるため、脂肪を蓄えにくいのが朝食と昼食です。各栄養素をバランスよく摂るのが理想ですが、特に炭水化物とタンパク質は必ず摂りましょう。

炭水化物…ご飯やパン。  
タンパク質…肉類や魚、卵、大豆食品など。

メニュー例

ご飯(またはパン)、ハムエッグ、レタスと玉ねぎのサラダ、フルーツヨーグルト、紅茶



牛乳1杯や、トースト1枚だけでは足りないみたい



～ 食べる時間 ～

## 昼食

12:00～13:00

### 昼食はしっかり食べる

朝食から5～6時間後を目安にします。胃の働きが活発になり、代謝が活発なお昼時は、摂取したエネルギーがどんどん消費されます。しっかり食べても肥満の心配が少ない時間帯です。

### こんな栄養を摂ろう

代謝の効率アップに欠かせないタンパク質をしっかり摂りましょう。脂肪を蓄えにくい時間帯なので、揚げ物など高脂肪の食事を摂るのに適しています。



ご飯、豚肉のしょうが焼き  
(+千切りキャベツ、トマト)、  
ほうれん草の胡麻和え、味噌汁、  
ぬかづけ



たっぷり!



※疾患などにより、食事制限のある方は  
医師に相談しましょう。

## 間食

16:00

### 間食は夕方に

血糖値を下げるインスリンの働きがピークになる16時頃は、甘いものを食べるのに適した時間帯です。食べ過ぎには気をつけて、適量を楽しみましょう。

### こんなおやつにしよう

抗酸化作用のあるナッツ、糖分と食物繊維を含むドライフルーツやリラックス効果のあるチョコレートを少し食べるのもおすすめです。お茶などの水分も忘れずに摂りましょう。



食べる分だけ小皿に取り分けよう



～ 食べる時間 ～

## 夕食

19:00～20:00

### 夕食は早めに食べる

昼食後、7時間以上あけないようにしましょう。時間があきすぎると体内時計がリセットされてしまい、生体リズムが乱れる原因になります。

### 食べる時間が遅いと・・・

夜遅く食事を摂ってすぐ寝てしまうと、エネルギーをあまり使わないため、体脂肪として蓄えやすい。また22時から深夜2時頃までは、時計遺伝子の働きにより最も脂肪の合成を促す時間帯。つまり寝る時間にかかわらず、食べる量は同じでも、食べる時間が遅いと肥満になりやすい。

### 遅くなってしまうなら「分食」

夕食の時間が遅くなるとわかっている日は、2回に分けて食べるのがおすすめ。19時頃までに炭水化物(ご飯や麺)を摂り、遅い時間には低脂肪のタンパク質や野菜を中心に摂ると、体への負担が少ない。

夕方



夜



### こんな栄養を摂ろう

脂肪や炭水化物は控え目に。夜に作られる体組織やホルモンなどの材料になるタンパク質を摂りましょう。食物繊維を含む野菜や海藻類などをたくさん摂ると、脂肪や炭水化物の吸収を抑えられます。



ご飯(少なめ)、刺身、  
野菜の炊き合わせ、酢の物



遅い時間の夕食には気をつけよう

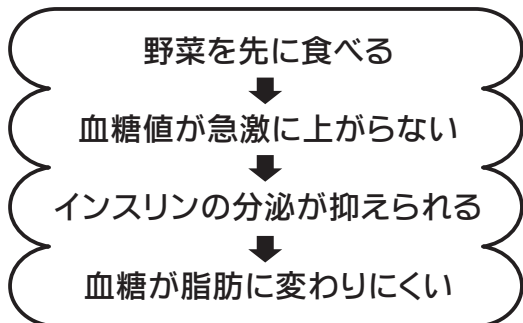
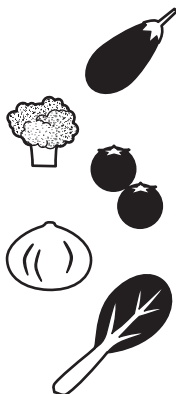


食べ方の  
コツ

まず野菜を食べる

食物繊維が多い野菜を先にお腹に入れておくと、後から入ってくる炭水化物や脂肪の消化・吸収が緩やかになります。その結果、血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。

インスリンの分泌が抑えられるため、同じものを同じ量だけ食べても、脂肪がつきにくくなります。



野菜(食物繊維)→肉や魚(タンパク質)→ご飯(炭水化物)の順に食べる。  
先に食べるのは、きのこや海藻、こんにやくなどでもOK。

食べ方の例



カレーライスを食べるなら  
①野菜サラダ→②カレーライスの順に。  
カレーライスだけだと血糖値が上がりやすい。

×おにぎりだけ、牛丼だけ、菓子パンだけ。

食習慣を少し  
変えてみよう



効果には個人差があります。  
体調がすぐれないなど、万一異常を感じたら中止しましょう。

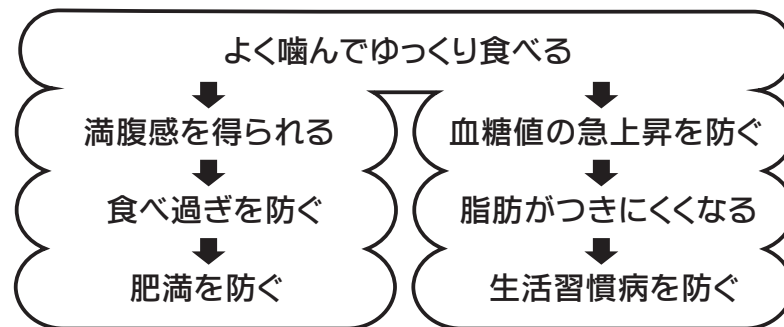
食べ方の  
コツ

ゆっくり食べる

噛み始めてから、脳内の満腹中枢が刺激されて「満腹！」と認識するまでに20分程度を要します。



よく噛んで時間をかけて食事をする、少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぐため、肥満や生活習慣病の予防になります。ゆっくり食べると血糖値の急激な上昇も防ぎます。



1日の「食」のスケジュール



12時間の間に、3食を食べ終えるのが望ましいんだ



3回の食事は、バランスの良い比率を心掛けよう