

今までは「何を」「どれだけ」食べれば良いかが重要とされてきましたが、最近はそれに代わって「いつ食べるか」も大事だといわれ始めました。今回は「いつ」食べたらよいかという時間の考え方を取り入れた『時間栄養学』を紹介します。

### <<体の中にある時計とは・・・>>

私たちの体は、日中に活動状態になり、朝日をあびてから約15時間以上たつと自然と眠くなり、夜間は休息状態になるなど体の中に時計のような一定のリズムが備わっています。この時計のことを「体内時計」と呼びます。この体内時計が狂うと、不眠や疲労感、倦怠感、食欲低下、集中力の低下、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症、がん、うつ病の発症にもつながることがわかってきました。

### <<体内時計に合わせた食事のとりかた>>

#### ①朝食を食べる

体内時計を正常に動かすためには、朝食を食べることが大切です。

→体内時計は毎日「光」と「朝食」でのリセットが必要といわれています。

朝起きたらカーテンを開けて、朝食を食べましょう。朝食はできるだけ主食（ごはん、パン）と主菜（肉、魚、卵、豆腐、乳製品）、副菜（野菜中心のおかず）をそろえましょう。

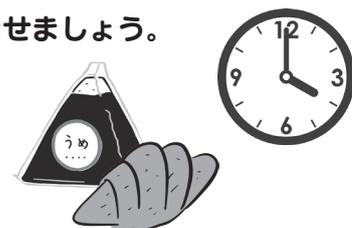
町健康増進計画のアンケートによると成人の2割の方が朝食を欠食していることがわかっています。納豆かけごはんや卵かけご飯など手軽に食べられるものから食べる習慣をつけましょう。



#### ②健康的な1日の食事時間

起床から2時間以内に朝食を食べ、朝食から12時間以内に夕食をすませましょう。

→朝6時に起床するなら、午前8時までに朝食を食べましょう。朝食が午前8時なら夕食は遅くても午後8時までにすませましょう。夕食が遅くなる方は、午後4時から5時までの間に主食のおにぎりやパンなどを食べ、帰宅後に主菜（肉、魚、卵、豆腐、乳製品）、副菜（野菜中心のおかず）を食べるようにしましょう。



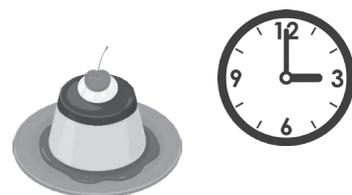
### <<体内時計を味方につけた食事のとりかた>>

#### ○食べる時間でかわる太りやすさ

間食をするなら午後3時に食べるようにし、午後10時から夜中の2時の夜食は食べないようにしましょう。

→脂肪をためこみやすくするBMA L1（ビーマルワン）という物質が午後3時に最も少ないため、食べても太りにくいといわれています。逆に午後10時から夜中の2時は最も多くなるため夜食は太りやすくなります。

町健康増進計画のアンケートによると週3回以上、夕食後、就寝前に間食をする方が52%いることがわかっています。



今日から体内時計に合わせて、午後10時以降は食べない生活習慣でいきませんか？