

栄養だより 春号

—行事食—



ハート型♪

2月 バレンタイン



3月 ひなまつり

【知って得する?! 豆知識】

新生活を太りにくい体でスタートしよう!

新年度も始まり、健康診断が近づいてきた方、終わった方も多いのではないのでしょうか。自分でも驚きの結果を目の当たりにし、食事制限ダイエットを開始! 以前より食べる量を減らしているのに、なぜか痩せない...そんな声もよく耳にします。1日の摂取エネルギーさえ減らせれば必ず痩せられる!? 果たして本当にそれだけで良いのでしょうか???



右図は日本人の摂取エネルギー量の推移ですが、年々徐々に減少してきています。一方で、2019年の国民栄養調査において肥満の方の割合は、男性では約3人に1人と増加傾向、女性では約5人に1人と横ばいです。「糖尿病が強く疑われる」と判定された方の割合も、2009年以降、最も高い数値を示しました。

図1-3-4 国民1人・1日当たり摂取熱量の推移



摂取エネルギー量が減少しているにも関わらず、肥満の人等が減らない理由には、もちろん運動不足も関係していますが、食事に焦点を絞って考える場合、「何を食べたら」良いかを重視しがちです。今回は「いつ食べるか」という「時間栄養学」の視点で考えてみましょう。

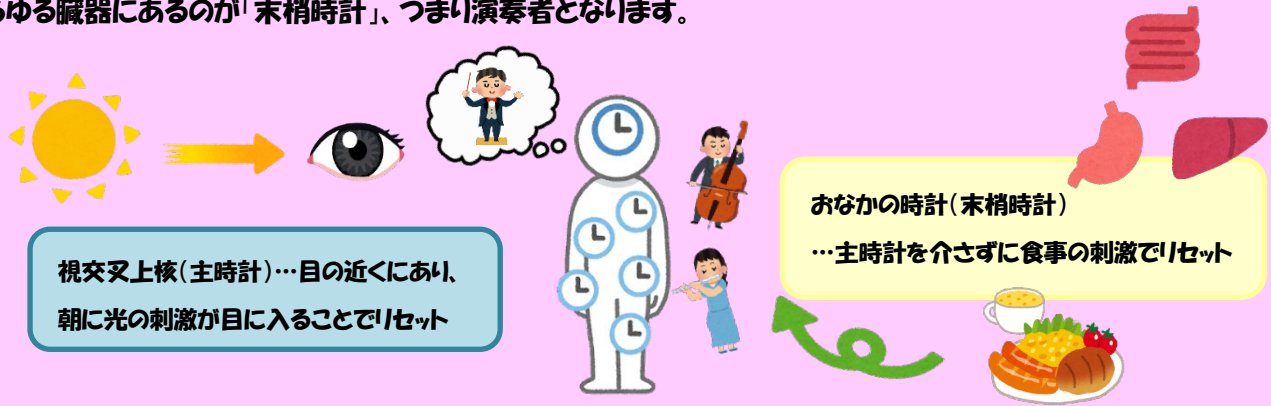
体内時計の乱れと健康

ヒトの体内時計は24.2~24.5時間と、24時間よりも少し長い事が知られています。そのため、24時間で自転している地球に合わせるため、毎日時刻合わせが必要です。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出来ますが、ズレが生じるといわゆる「時差



「ぼけ」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ることがわかってきました。つまり、この体内時計のリズムを整えることで、太りにくい体をつくることができるということです。

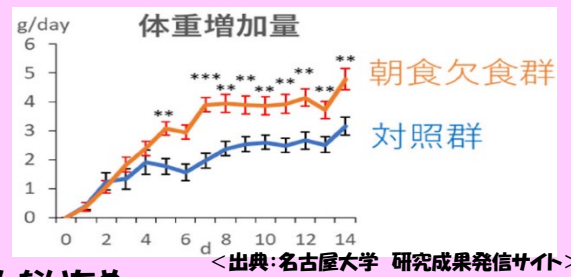
そもそも体内時計とは、身体中のほとんどの細胞内にありますが、各々でバラバラにリズムを刻んでいる訳ではなく、全身で統制がとられています。その統制をとっているのが、脳の一部である＜視交叉上核(しこうさじょうかく)＞「主時計」で、オーケストラに例えると、指揮者のような役割です。そして、胃や心臓、筋肉などからだのあらゆる臓器にあるのが「末梢時計」、つまり演奏者となります。



胃などの消化管にあるおなかの時計は食事を摂ることでリセット出来るため、主時計を介さずに時計を調整することができます。例えば、視覚障害者や乳児など視覚に問題がある場合でも体内リズムを作ることが出来ます。その中でも朝食(長時間の絶食後に食べる食事)は3食のなかでもっとも影響力があるとされています。

朝食欠食とエネルギー消費の関係

名古屋大学のマウスを使った研究結果では、朝食(普通食)を食べる群と4時間あけてから食べる群<欠食群>とで比較したところ、食べた餌の総量は同じでも欠食群において体重増加がみられました。これは、体温や肝臓、脂肪組織での時計に異常が生じ、その結果、活動期が短くなることでエネルギーをあまり消費しないため、脂肪が蓄積され、体重増加につながると考えられています。さらに、筋肉の時計にも異常を生じるため、筋肉量の低下をもたらすことも明らかになりました。



つまり… **朝食を抜いている人は自ら太りやすい体質をつくりだしているのです。**



Q&A どんなものを食べたら良い?



朝食による末梢時計のリセットには、糖質やたんぱく質といった栄養素自体がかかわっていることも報告されており、特に炭水化物などのインスリン分泌を促す食品が時刻合わせに有効と考えられています。体内時計をリセットし、1日のよいスタートをきるためにも、主食とたんぱく質を含む食品を食べましょう。朝食を抜く習慣のある方は、胃のウォーミングアップにまずは決まった時間に水や牛乳、スープ等の水分を少量飲み、徐々に胃のウォーミングアップをすることから始めてみませんか？

<引用・参考元>

- **医歯薬出版株式会社 臨床栄養 2020年3月号 時間栄養学の最新エビデンス**
- **女子栄養大学出版部 時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム**
- **文部科学省 食生活学習教材 資料編 朝食欠食と生活習慣病**
- **生物工学会誌 第95巻第5号 特集 時間栄養学・時間運動学と健康増進**
- **名古屋大学 研究成果発信サイト 生物学記事 2022.3.23**
- **農林水産省 HP 食料消費の動向**
- **一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 HP 生活習慣病の調査・統計 2020.12.14**
- **女子栄養大学出版部 栄養と料理 2022年4月号**