

こんにちは
栄養士です



「時間栄養学」を 知っていますか

食欲の秋、ついつい食べ過ぎてダイエットを実行する人も多いのではないのでしょうか。

「何を」「どれだけ」食べるかに加えて、体の活動リズム(体内時計)に着目し、「いつ」食べるかを意識した考え方である「時間栄養学」が注目されています。



■アルコールの摂取は ほどほどに

肝臓は、脂肪の分解や栄養素の代謝に関わる大切な臓器です。肝臓は早朝から働き始め、その働きは午前11時ごろにピークを迎え、午後からは低下していきます。つまり、夜の飲酒は肝臓に負担をかけるため適量を守ることが大切です。



■体内時計をリセットする 「朝食」

1日は24時間ですが、体内時計は25時間周期で動いており、毎日1時間のズレが生じています。このズレをリセットしてくれるのが「太陽の光」と「起床後1時間以内の朝食」です。朝食の欠食は生体内の乱れにつながり、太りやすい体質になるといわれます。朝日を浴び、しっかり朝食を摂って、体内時計をリセットしましょう。

■早めに夕食を 済ませましょう

夜遅い時間の食事や間食は、摂取したエネルギーが使用されず、体内に脂肪として蓄積されることとなります。夕食はできるだけ就寝2～3時間前に摂るようにし、体内に脂肪をため込まないようにしましょう。

■朝食・昼食で塩分制限をしましょう

腎臓は、血液をろ過し老廃物を尿として排泄したり、血圧を調整したりする臓器です。腎臓の働きは、夕方から活発になり、尿中への食塩の排泄能力も夕方が高くなります。よって、朝食と昼食は減塩を意識し夜は緩和するなど、メリハリをつけることで効果的な減塩につながるといわれています。



■エネルギー消費が活発な午後3時に「おやつ」

おやつと言えば「午後3時」のイメージですが、時間栄養学でも午後3時が良いとされています。午後3時は体温が1番高くエネルギー消費が活発な時間帯で、糖質を脂肪に変える作用も緩やかになると言われています。しかし、食べ過ぎには注意しましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666