

医療法人 寿楽会 **MOクリニック**

大阪市西区南堀江1-18-21

TEL 06-6533-6760

FAX 06-6533-3395

効果的なダイエットの秘訣！

～食生活のリズムは、体内の〇〇に合わせて～



「何をどれだけ食べたらいいの?」「そんなに食べていないのにちっとも痩せません、なんで!?!」
ダイエットを望む方々によく聞かれる質問です。食事の内容も大切ですが、重要なのは、『タイミング』。「腹
8分目、バランス良く」が基本なんです。近年、体内で栄養素の代謝などのリズムをつかさどる**体内時計**
のメカニズムが詳しく分かり、時間栄養学という研究分野が注目されてきました。
今回は一歩進んだダイエット法、時間栄養学「いつ食べたらいいの?」についてお伝えしまーす♪

■みんな体の中に「時計」を持っている!?

「腹時計」とよく言うけれど・・・私たちの体の中には、5種類の体内時計があるとされています。



週周リズム

血圧、心拍、口腔温
などでは週周リズム
が認められる



日周リズム
(サーカディアンリズム)

生体の最も基本的な
生体リズム。体温、
血圧、尿量、ホルモ
ンなどに認められる



月周リズム

月に依存したリズム
のこと。女性の性周
期は月周リズムにあ
たる。



年周リズム
(季節的リズム)

からだ春夏秋冬に
応じたリズムを示す
こと。体脂肪率には
年周リズムがある。



90分リズム
(ウルトラディアンリズム)

代表的なものとし
て、睡眠のサイクル
(90分周期)がある。

どの周期も私たちのカラダの中で働き、生活にリズムを作っています。女性の生理周期は月周リズムで体脂肪の合成や、分解を行って。また、睡眠のリズムや、集中力は90分リズムが影響します。仕事の合間に集中食が切れて、コーヒブレイクをしたり、チョコレートを食べたりする時ってありますよね?これらの周期と食欲との関係も奥深いのです。

最もダイエットに影響する体内時計が・・・日周リズム(サーカディアンリズム)です。

私たちは、1日24時間というルールで社会生活を送っていますが、実際には少し長い25時間で体内時計が刻まれています。この1時間のズレがある体内時計は、毎朝、時計の針を24時間のリズムに合わせて自動修正しているそうなのです。人は日中活動し、夜眠ることで、健康な生活を維持し、体内時計から発信される日周リズムによってベストコンディションに保たれるよう調整されているのです。

そして、この体内時計をリセットする役割を持つのが、「朝の光」です!同じように「朝ごはん」も体内時計を整える効果があることが分かっています!よく、『朝日を浴びると目覚めがよくなる』、『朝食を食べると脳の働きがよくなる』と言われていますが、「早起き」と「朝食」は「体内時計」のリセットにも役立っていたんですね☆

■体内時計に異常が起こると...

朝日を浴びずに、朝食を食べないと、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか?

朝日を浴びない、朝食を食べないことは、体内時計に乱れを生じさせ、生体の様々な機能のリズム、代謝機能を狂わせ肥満につながる事が分かってきました。



朝食を食べない&夜食を食べると...

- ① 欠食による代謝活動の低下
- ② 時計遺伝子(日周リズムを司る遺伝子のこと)が欠食による防衛反応で、エネルギーを節約し、脂肪合成を促進すること
- ③ 昼食、夕食の摂取量が増えること
- ④ 昼食や夕食後の血糖値が急上昇すること



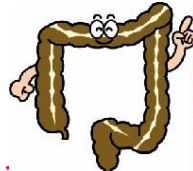
朝食抜きは 80~100kcal の消費カロリーが節約され、深夜の食事は 40~50kcal の脂肪が蓄積されると言われています。120~150kcal のプラスになり、1食少ないはずが、かえって太るという残念な結果に(泣)

朝昼しっかり、夕食は夜 9 時くらいまでに済ませることが健康生活の基本なんです！

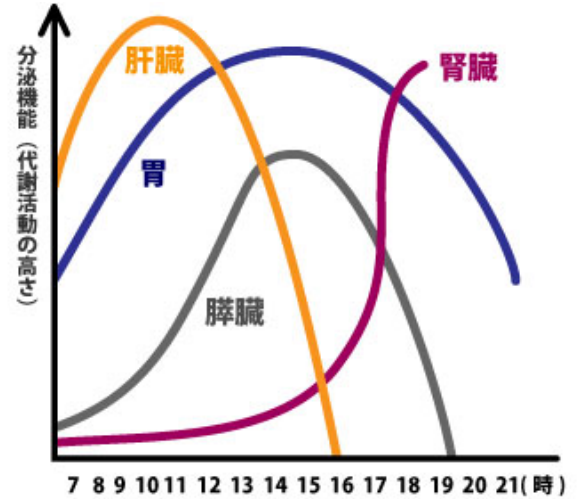


内臓の活動時間と食事

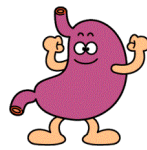
右記の【グラフ1】をご覧ください。私たちの時間を示したものです。



肝臓は朝に活発に働くので、朝食にたんぱく質、ビタミンをしっかり摂り、逆に夜は肝臓・膵臓を休ませてあげることが大切！21時以降はアルコールや脂質を控えめにしているのが、カラダ思いといえます。間食や夜食は、日周リズムを乱す要因になるだけでなく、ミネラル・ビタミンの摂取量も少なく、健康には不利益であることがよく分かりますね。また、私たちのカラダの活性時間を見ても、夜の重い食事はNG！カラダの負担となります。



【グラフ1】



■朝食、昼食は糖質に加えて、たんぱく質をしっかりと

糖質は脳のエネルギー源である血糖をあげるために必要です。しかし、時計遺伝子を活性化するには、それだけでは不十分がことが分かりました。

たんぱく質と糖質を含んだ食事が時計遺伝子の針を正しく合わせることができるのです。たんぱく質こそが、筋肉と細胞の栄養。菓子パン、おにぎりだけの朝食のあなた、牛乳や、卵、豆腐など手軽なたんぱく質を一品プラスして、朝からしゅきっとエネルギーチャージ、プロテインチャージしませんか？

体内時計をうまくリセットして、効果的なダイエットが可能となりますよ☆



時間栄養学による効果的な食べ方

その一：1日の食事のエネルギー摂取量を10としたとき、朝食3、昼食3、夕食4の比率にする

その二：朝日を浴びてから2時間以内に、たんぱく質と炭水化物に富んだ充実した朝食をとること

その三：夜9時を過ぎたら、できるだけ軽い夕食にすること



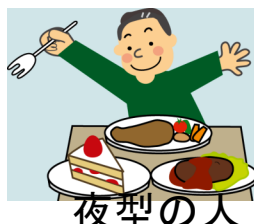
☆朝型と夜型の人では、食事の嗜好性も異なる☆

家族と同居している女子大生3300人のアンケート調査によるデータ解析をしたところ、朝型と夜型では食品の嗜好性が異なっていることが分かりました。



朝型の人

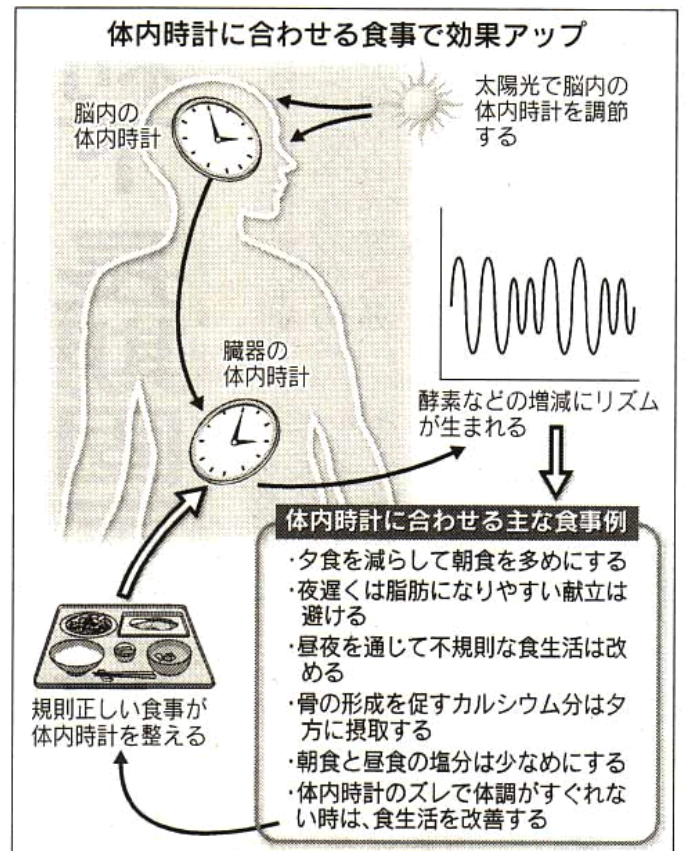
米飯や果物、野菜、卵や乳製品が好きです♪炭水化物の摂取が多いよ。



夜型の人

麺類や菓子類が好き♪脂肪の摂取が多いのさ~

⇒さらに、夜型は欠食率が高いのですが、朝食の欠食だけではなく、昼食や夕食の欠食も多く、食事のリズムが乱れがちであることが特徴的でした！



このように、食生活と1日のリズムは相関関係にあることが分かってきました。夜型の方は生活リズムだけでなく、食事内容にも問題がある可能性があります。どうしても朝型に修正できない場合は、食事の中身を見直すことから始めてみることも大切ですね♪