



栄養課だより



テーマ「時間栄養学」

2021年11月
Vol.28

時間栄養学とは？

「なにをどのくらい」食べるかという視点に加えて、「なにをいつ食べるか」ということに考慮した新しい視点の栄養学です。同じ食べ物であっても食べる順番や時間によって栄養素の効果が変わってきます。

毎日の習慣で体内時計をリセット！

体内時計

人の体内時計は24時間ピッタリに刻むことができず、やや長い時間となり、実際の時刻とズレが生じます。このズレが慢性的に続くと、時差ボケ状態となります。さらに平日と休日での生活リズムの変化により睡眠障害や肥満など健康に悪影響を及ぼします。

体内時計を乱さないための工夫

1. 朝に光を浴びる

朝に光を浴びることで主時計のズレをリセットできます。

2. 朝食を摂る

最近の実験では**朝食は体内時計を早め、夕食は遅らせる**ということが分かってきました。

朝食の欠食や遅い時間の夕食は体内時計を乱す可能性があり、

1日3食の食事をタイミングよく摂取することが重要です。



食べる時間によって栄養素の効果が変わる？



ゴマ

ゴマに含まれるセサミンは中性脂肪やコレステロールを低下させる作用があり、**朝に摂取することでコレステロール代謝が高まります。**



トマト

トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用によりさまざまな疾患の予防効果があります。リコピンは**朝に摂取することで吸収率が高まります。**



ゴボウ

ゴボウに含まれるイヌリン（食物繊維）は、血糖の上昇抑制、腸内環境の改善効果があるとされています。イヌリンを**朝に摂取することで、血糖値の抑制効果が高く、便秘も改善されやすい**という報告があります。



牛乳

牛乳に含まれるカルシウムは夕方にかけて吸収率が高まり、骨形成を促進させてくれます。また、牛乳には筋肉増強効果のある乳たんぱく質が含まれており、朝の摂取で効果が高まります。そのため、**骨の維持目的であれば夕方に、筋肉維持が目的であれば朝に摂る**ことがおすすめです。

その他にも、時計遺伝子の関与により、**朝よりも夜の方が脂肪が蓄積されやすい**という報告があります。糖質についても同じ食事で**朝は血糖値が上がりやすく、夜は上がりやすい**ことがわかっています。

朝食は体内時計をリセットさせるだけでなく、体にいい影響をもたらしてくれます。



参考：「生活習慣病の予防や改善を目指した時間栄養学」
オレオサイエンス 第21巻4号（2021）
「新時代の栄養学 体内時計と食の相互作用
—いつ何を食べるのかの大切さ—」
HEALTHIST265 第45巻第1号

