

かわら版

第294号



Quality of Life
日本予防医学協会
2024.5発行

ベストコンディションのカギは「食べる時間」？！

疲れやすい、健康診断の検査値が改善しない、仕事のパフォーマンスが上がらない、イライラしやすいなど、コンディションの悩みを抱えている方は多いのではないだろうか。体質だから、性格だからと諦める前に、ぜひ食べるタイミングを意識した食事にチャレンジしてみませんか？そこで今回は「時間栄養学」に関するお話です。



★ 時間栄養学って何？ ★

時間栄養学とは、従来の「何をどれだけ食べるか」に加えて「いつ食べるか」という考えを取り入れた栄養学のことです。わたしたちの身体には、一定の時間的なサイクルを持つ体内時計（時計遺伝子）が備わっており、体内の代謝をコントロールしています。しかし、体内時計はズレが生じやすく、その乱れが眠気や頭痛、倦怠感・食欲不振などの身体的な不調、さらには生活習慣病や肥満・がん・うつ・老化の加速などに影響しているということがわかってきました。体内時計のズレは「食事」を適切なタイミングで摂ることによりリセットすることができます。そして、体内時計を整えることで、コンディションはどんどん変化し、皆さんが本来持っている最大限の力を発揮できる「ベストコンディション」の状態を目指すことができます。

★現在のコンディションをチェックしてみよう★

朝・昼・夜のそれぞれの時間帯で、自分が次のチェック項目の状態で過ごせているか確認してみましょう。

- 【朝】
- 目覚めがすっきりしている
- 朝から食欲がある
- 朝食後に排便がある
- 休日は朝から活動的に過ごせる

- 【昼】
- 午前中、頭がさえてい
- 十二時頃になると、適度におなか
- 午後集中力が途切れない



- 【夜】
- 終業後、趣味やプライベートの時間を楽しむ余裕がある
- 夜は寝つきがよい
- チェックが多いほどコンディションが良い状態
- 逆にチェックが少ない方は体内時計のズレを修正することで、自身のコンディションをさらに上げることができる可能性があります。

★時間栄養学を実践してみよう★

- 起床後、一時間以内に朝食を食べる

【朝】
 ① 起床後、一時間以内に朝食を食べる
 ② 朝食を食べることで体温が上がります。その結果、代謝がよくなるため消費するエネルギーが増え、逆により朝食を抜くと脳にエネルギーが十分に届きにくいため、筋肉を分解してエネルギーを送るようになります。
 ③ そのため、基礎代謝が低下し消費エネルギーが減り、太りやすくなったり、仕事のパフォーマンスも下がっていきます。



【昼】
 ● 朝食の準備は大変！という方は、栄養バーやバナナ、ヨーグルトを買い置きしておく、前日のおかずを残して朝食を食べるなどもOKです。手軽に食べられるものを口に入れることから始めてみてくださいね。



- 間食は一六時までには食べる
- 夕食が遅い、夕食前におなか
- 運動する場合は昼食時間を遅らせる又は補食を摂り夕食量を調整する
- おやすみの補食
- おにぎり、サンドイッチ、チーズ、バナナ、ドライフルーツ、ナッツ、干し芋など

昼食のメニュー選びを意識すると、午後の眠気や夕方の疲労感が変わってきます。また、昼は体温が高く代謝がよいので、食べた栄養素が有効利用されやすく、脂肪に代わりにくい時間帯です。食べたいものは夜ではなく昼に食べることで、好きなものをそれほど我慢しなくても、適正な体重を目指すことができます。

- 【夜】
- できるだけ早めに夕食を済ませる
- 遅い時間に食べる場合は、量（腹八分目）と中身を意識する

【夜】
 ● 遅い時間に食べる場合は、量（腹八分目）と中身を意識する



【夜】
 ● 遅い時間に食べる場合は、量（腹八分目）と中身を意識する

【夜】
 ● 遅い時間に食べる場合は、量（腹八分目）と中身を意識する

★最後に・・・★

食べる時間を変えるだけで今よりコンディションがUPする…想像するだけで、なんだかとてもワクワクしますね。これからぜひ身体の中の時計をイメージし、「いつ食べる？」の視点を取り入れて過ごしてみたいかがでしょうか。【S】

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。
 ・生活習慣病の予防と改善を目指す「時間栄養学」
 オレオサイエンス第23巻（2023）
 小島美和子「一週間で体調がグッとよくなる食べか」三笠書房 全
 様文庫 2018
 小島美和子「今日から始めよう！食コンディショニング」
 株式会社法研関西2016
 https://www.healthnet.nih.gov/information/dictionary/
 body/cjk-029.html
 交代勤務者の食生活に関する留意点（ヘルズネット厚生労働省）
 https://www.healthnet.nih.gov/information/food/e-04-004.html

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版