

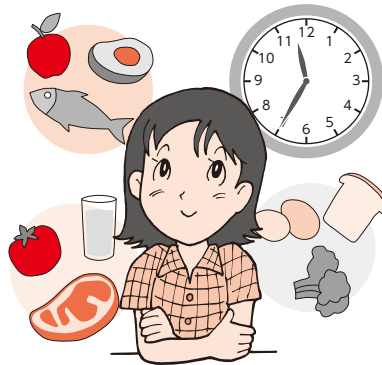
上手な食べ方で新年度をはじめましょう！！ 「いつ」食べる？ 「どう」食べる？

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

近年、同じ内容の食事を食べても、食べる時刻や速度、どのような順番で食べるかによって栄養学的効果が変わることが明らかになりつつあります。

今月は、いつ、どのように何を食べるのが健康に良い影響を与えるかをご紹介します。



トピックス

近年、「時間栄養学」のアプローチに注目が高まっています。

時間栄養学とは、「体内時計を考慮に入れた栄養学」のことで、同じ食事内容でも、どの時間帯にどれくらいの時間をかけて食べるのが健康に良いかを考えます。ここ数年で急速に発展している新しい学問分野であり、日々、新しい知見が蓄積されています。

食べる速度が肥満を招く！？

早食いをすると肥満になりやすいことが明らかになっています。

食べ物を摂取すると、血液中のブドウ糖（血糖）の量が増加し、血糖値が上昇します。すると、脳の中にある満腹中枢がこれを感じ、「これ以上食べる必要はない」と体に伝えます。

もしも満腹中枢が正常に働かないと、どれだけ食べても満腹感を得られなくなります。早食いの方は、体が満腹を感じる前に、食べる量が多くなります。

時間をかけてよく噛んで食べることで活性化されたヒスタミン神経系が、脳の交感神経にあたる満腹中枢を刺激します。また、それによって増加したアドレナリンが食欲を抑えるとともに、内臓脂肪を燃えやすくします。

満腹中枢が血糖値の上昇を感じするまでに、約15分かかるとされています。

食べ過ぎを改善するためには、最低でも15分以上かけて食事をするのが大切です。



朝食はととても重要！

私たちの体内時計は、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと体が目覚めないばかりか、脳も栄養不足になるため、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします⁽¹⁾。

また、朝食を食べない人は、朝食を食べる人に比べて1.75倍も肥満になりやすいことが明らかにされています⁽²⁾。

これらのことから、朝食を食べることの重要性が示されています。

夕食の時間と量

私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすいといわれています⁽³⁾。

また、1日の食事時間が14時間以上に及んでいた肥満の人を、毎日10～11時間（±2時間は許容範囲）の間だけ食べるように16週間コントロールしたところ、体重が減少し、睡眠が改善されました。さらに、その効果は1年間持続したことが報告されています⁽⁴⁾。

つまり、1日の間の絶食時間を長くすると、太りにくくなるだけでなく、睡眠の改善が期待できます。よって、夕食はできる限り早めにとり、量に気を付けることが重要です。食事の量は、できれば「朝4：昼3：夜3」が理想的ですが、夕食を減らすのが難しければ、せめて「朝3：昼3：夜4」にすることを勧めます。

