

体内時計の狂いは、さまざまな疾患の発症要因に!!



**朝食(=長い絶食後に食べる1日の最初の食事)で
リズムを整えよう!!**



絶食後とは、1日で一番長く食べなかった後で摂る食事で、必ずしも朝に摂る食事とはかぎらないが、朝食・昼食・夕食のインターバルは、夜から朝が最も長いので通常は朝の食事になる。食事をする事で、インスリンが分泌され時計遺伝子が発現し時計がリセットされる。光の刺激と同時に眠りから活動に向かうリズムが整うことになる。ちなみに、英語で朝食を「breakfast」と言うが、文字通り「break」は破る・「fast」は断食という意味で、「断食をやめる」となる。

⑧ 朝食7:00・昼食12:00・夕食23:00となると、昼食と夕食の時間が長いため夕食でbreakfastになり、また、朝食を抜くと昼食でbreakfastとなり末梢時計のリズムが乱れる原因になる。そして、この乱れがメタボリックシンドロームのような生活習慣病・不眠・うつ病・肥満・糖尿病などの代謝障害・感情障害・睡眠障害・アレルギー性疾患などの症状を引き起こす原因になるといわれている。

体内時計を整える12ヵ条

★1. 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れよう!



★2. 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないように!

★3. 朝食をしっかりと摂り、末梢時計に朝を教えよう!



★4. 昼寝をするなら、午後3時までの20~30分以内に!

★5. 軽い運動習慣を身につけよう(但し、夜遅い運動は夜型化と入眠障害になりやすい)!

★6. カフェインを含むお茶やコーヒーは、就寝4時間前までに!



★7. 就寝2時間前までに食事を済ませよう!

(夕食が遅くなる時は、18時頃に分食(主食)で遅い食事は低カロリー)

★8. タバコは就寝1時間前までにしよう!



★9. 就寝1~2時間前に、ぬるめのお湯に入るように!



★10. 就寝時部屋の照明は明るすぎないように!

★11. 寝酒は深い睡眠を得られにくいためやめよう!



★12. 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビのゲームは避けよう!



では! パフォーマンスを上げる食事法とは!!



時間栄養学の観点から見ると、朝は体内時計を動かす食材を、夜は動かさない食材を優先して摂ることが大切。

炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質の三大栄養素の中で、ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)は朝消化されやすいことが分かっているようです。(穀物のデンプンが時計遺伝子を動かす。)また、朝タンパク質を摂ると筋肉が大きくなりやすく、筋肉が増えれば基礎代謝が上がりダイエットやメタボリックシンドローム対策にもつながる。栄養素の吸収は、全般的に朝から昼ごろまでが良いとされることから、体内時計をリセットしやすくするには、朝食は遅くても起床後1時間以内に摂ると良いとの事!! (朝食に三大栄養素をしっかり摂取(バランス重視)できれば、昼食はラーメンやカレーなど、好きな物を食べても大丈夫とのこと!)

人間の体の様々な「リズム」

ピーク時間		ピーク時間	
塩味や甘みを感じやすい	朝	運動能力	夕方
記憶力	正午ごろ	肺活量	
尿の排せつ量	昼すぎ	唾液の分泌	
貧血を予防するとされる ビタミンB12の吸収	午後1時ごろ	すい液の分泌	
体温	午後3時ごろ	胃液の分泌	午後8時ごろ

リズムに合わせ効率よく栄養素の吸収を行ったり、血圧など体調のコントロールも可能になる研究も進められているとのこと。

例えば、カルシウムは夕方以降に体内に蓄積されるため、夕食に食材を工夫し。ビタミンB12は午後1時頃に吸収が高まることから、昼食に豊富な食材を使うと良い。

朝は塩味や甘みを感じやすいため極力薄味に。塩分の再吸収に関係するホルモンの分泌が減る夕食は少し制限を緩めるなどの方法が食事療法を継続させるコツ。

(注) 東北女子大学 加藤秀夫家政学部長調べ、生活習慣によって個人差は生じる