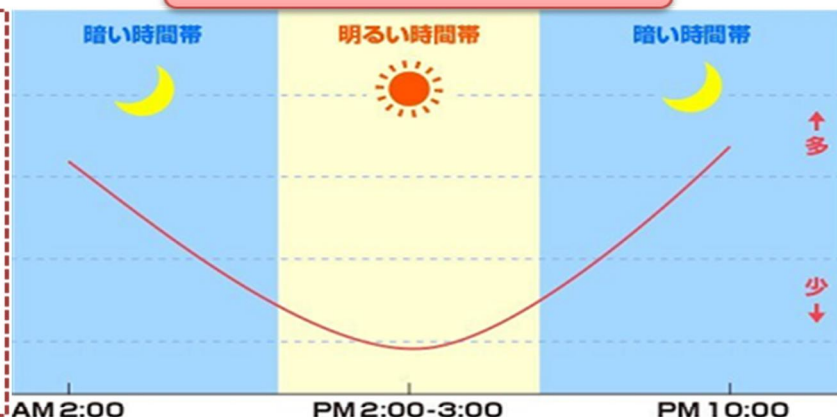


更に!

BMAL1量の日内変動イメージ

「BMAL1」とは、たんぱく質の一種で、体内時計を調整する時計遺伝子のことを指し、1日で増減する時間帯がある。増加すると脂肪を分解しエネルギーにかえる働きを抑制し、脂肪合成を促進させ、血中のブドウ糖濃度を上昇させる働きをする。BMAL1の量は、昼間に減少し陽が落ちる頃に増加するため、増加している時間帯に食事をすれば脂肪として蓄積される割合が多くなり結果太りやすい。逆に、減少している時間帯に摂れば太りにくいと考えられる。



栄養価が高く毎日摂ってほしいのが牛乳と納豆、どちらも良質なタンパク質。

1食あたり20〜30gは摂ってほしいが10g以下の人が多いらしい。

どちらも朝と夜両方に意味があり、牛乳はコップ1杯で約10gタンパク質が摂取できる。逆に、牛乳に豊富なカルシウムは夜吸収率が高い。(ただし、夜は脂肪分が気になるため、できれば脱脂系で) また、納豆は、朝に起きやすい血液凝固をナットウキナーゼが抑えてくれ、心臓発作を防ぐ効果があるとされ、イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た化学構造と働きがあり、骨粗鬆症によいとされている。(朝に! 夕に! 摂取したい食材)



補足!

今! 注目のチョコレートについておはなししましょう!!

からだのリズムで考える「チョコを食べる時間帯」



カカオ・ポリフェノールの効能

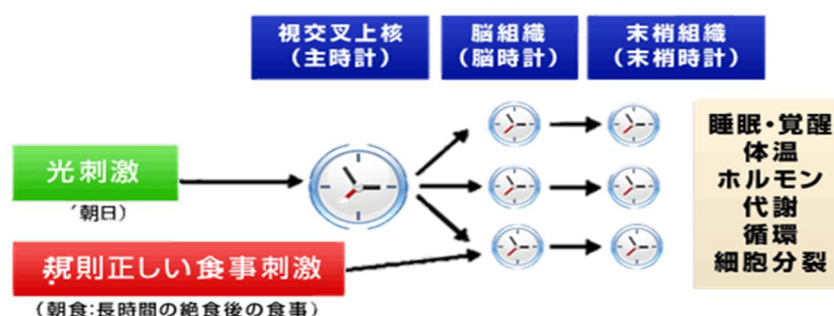
1. 動脈硬化を防ぐ効果
2. ストレスへの抵抗力を高める効果
3. アレルギーやリウマチにも効果
4. 癌の予防にも効果が期待される

チョコには、カカオ成分だけではなく、糖質・脂質も含まれることから、「食事の前・午後3時前後」が太りにくいお勧めのタイミング!! 先の記載した脂肪蓄積の司令塔の役割を果たす「BMAL1」が少なくなる時間帯であり、脂肪をため込みにくい時間帯であるから! 上記図で確認しましょう!

最後に!

病気と投薬、食事の関係! (時間治療)

「時間」を意識し、治療効果を上げる工夫



脳内の視交叉上核部分が体内時計を司り、朝の太陽光で中枢時計が刺激され体内時計がリセットされることで生体リズムを作る重要な役割を果たします。すると、中枢時計は体中の臓器にある末梢時計に指令を与える。その指令を受け、臓器はそれぞれの状況に応じ時を刻んでいきます。このそれぞれの動きが合わさり「生体リズム」が作り上げられる。

体内時計が薬や食品の体内への吸収・分布・代謝・排泄のプロセスに大きく関わり、そして、その働きは時刻によって影響される

早朝に花粉症やインフルエンザが悪化しやすい、午前中に心筋梗塞や脳梗塞が発症しやすい(目覚めとともに血圧が著しく上昇するため)といったように、病気には発症しやすい時間帯があると言われています。脳梗塞が発症しやすい(明け方に血液がかたまりやすいため)午前8時ころは、最も発症しにくい午前0時ころと比較すると10倍以上もリスクが高くなっているため、医療関係者は投薬時間を工夫するなどの努力を行っています。

また、高血圧に関しては、早朝に血圧が高い人、夜間に血圧が低下しにくい人などさまざまなため、処方の際は良く効く薬の合理性を工夫し、そして、コレステロールの合成が夜間活発になる脂質異常症の人へは、処方の効果的な対処法が考えられています。

その他、関節リウマチは朝に痛みがひどくなるケースが多いと言われていることから、症状が重くなる明け方に薬の効果が最大に現れるよう薬を21時頃服用することで、症状が軽減されるなど、さまざまな工夫がされているとのこと!!