

食事のベストタイミング～体内時計に合わせた食事～

職員の皆さん、春の健診結果は、どうでしたか？食生活の改善が必要な方もおられるかもしれませんが、食事内容を急に見直すのは難しいですね。そこで、まずは**食事のタイミングを変えてみませんか。**

人間の細胞には、**一定の時間的なサイクルを持つ体内時計（時計遺伝子）**があります。体内時計によって、内臓にはそれぞれ「活発な時間」や「休憩する時間」が決められており、例えば消化吸収に関わる内臓にとっては、活発な時に食事をとったほうが良く、休んでいる時の食事は負担になるので、とらないほうが良いと考えられます。

①生活リズムと食事のタイミング

②吸収効率の高い栄養素

朝

起きてから1時間以内。遅くとも2時間以内

朝食には、毎朝ズレている体内時計のズレをリセットし、体内時計のサイクルと生活のサイクルを合わせる重要な役割があります。

⇒体内時計を合わせる最も大切な食事!!朝食抜きはNG。

・炭水化物 ・タンパク質 ex.ツナマヨおにぎり



※この栄養により体内時計をリセット。

昼

朝食から5時間後程度

体内時計の働きにより、消化吸収に関わる臓器は日中活発に活動します。その時間に食事をとることにより、エネルギーを効率的に得ることができ、内臓への負担も少なくて済みます。

・カリウム（野菜・果物・海藻）※脂質もOK ex.サラダ



※塩分を排出して、脂質の蓄積もされにくい。

夕

朝食から10時間後程度。遅くとも12時間以内

夜遅くなるほど、内臓の消化や吸収能力は落ちるため、非効率で、内臓への負担も大きいからです。また、翌朝の食欲を減退させる恐れがあります。

・カルシウム ※脂質は控える ex.ヨーグルト



※コップ一杯の牛乳でOK。脂質は蓄積されやすい。

Q：仕事の都合で、朝早かったり、夜遅い食事になるときはどうする？ 間食・夜食はしてもよい？

A：①上記が理想ですが、昼食と夕食はそれぞれ前の食事から8時間以上空けないことを心がけましょう。

→それ以上空けると、身体が**飢餓状態**になり、過剰に栄養を身体に蓄積してしまいます。

②間食は昼と夜との間ならOK。ただし、**夕食の一部を先取り**するつもりで、夕食を調整しましょう。

また、**21時以降の食事**は脂肪の吸収率が極端に上がるため、消化のよいスープなどに留めましょう。