



栄養サービス部
管理栄養士
横田 里紗

体内時計

～食事のリズムを作ろう～

秋も一段と深まり、朝夕の寒気が身に染みる季節となりました。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。今年新型コロナウイルスの流行で、今までの生活スタイルが大きく変化したという方もいらっしゃるかと思います。生活の変化に対応しながら健康を維持していくために、今回は体内時計と食事をテーマにお話したいと思います。

体内時計とは？

『体内時計』とは、人間の体にある一日のリズムを刻む仕組みのことです。わたしたちは普段意識をしていなくても、日中は体と心が活動的に、夜間は休息状態に変わります。お昼が近づくとお腹が鳴ったり、夜に眠くなったりするのは、体内時計のはたらきによって起きるものです。また、体内時計は一日の中で体温や血圧、ホルモンの作用を変動し、調節してくれるというはたらきもあります。

実は、人間に存在する体内時計は24時間よりも少し長いと言われていて、これによって生じる体内時計のズレを調節しないと、ホルモンバランスが崩れたり、免疫力が落ちて風邪を引きやすくなったりしてしまいます。

体内時計のズレを調節するには、朝に太陽の光を浴びること、一日の食事のタイミングを調節することが大切です。それでは、健康的に過ごすための適切な食事のとり方について考えていきましょう。



「いつ」食べたいの？

① 朝食は起きてから2時間以内に食べる

ずれた体内時計をリセットするには、起床後2時間以内に朝食をとることが望ましいと言われています。最近の研究では、体内時計には中枢時計と末梢時計があることがわかっており、脳にある中枢時計と、内臓や血管に存在する末梢時計、この二つのリズムを合わせないと体内の細胞は上手く活性化できません。太陽の光を浴びることで中枢時計が、2時間以内に朝食を食べることで末梢時計がリセットされ、体内時計は正しいリズムを刻むことができるのです。

② 昼食は12時～14時までに食べる

朝食を抜いて正午前後にランチとして食事をする人もいますが、朝食を抜いてしまうと消費カロリーが節約されて、昼食・夕食後の脂肪合成が促進されてしまいます。朝食はしっかり食べて、その3～4時間後に昼食をとることをおすすめします。

また、外食をしたり、コンビニなどでお惣菜を買うときは、一皿のみのメイン料理ではなく定食風のものを選ぶようにしましょう。炭水化物の偏りを防ぎ、たんぱく質の品数を増やすことにつながります。午前中から活動していると体内のエネルギー代謝が上がっているので、脂質の多いものを食べるなら昼食がおすすめです。

③ 間食は14～15時に

食べたものを脂肪に変える BMAL-1 (ビーマルワン) は、12時～14時ごろに低下し、16時以降から高くなると言われています。特に22時～2時は BMAL-1 の分泌量がいちばん高くなるため、太りやすくなってしまいます。この時間帯の間食は避けましょう。活動量の多い15時前後に間食をとることがおすすめです。

④ 夕食は朝食のおよそ12時間後に

朝食が8時なら、夕食は遅くとも20時までに食べることが理想です。仕事などの都合でその時間に食事をとることが難しい場合は、分食という方法もあります。朝食から12時間後に炭水化物であるおにぎりやパンなどを食べておき、帰宅してから野菜やおかず(たんぱく質)を食べると太りにくくなると言われています。

また、夜間にスイーツなど甘いものを食べると、食後の高血糖を引き起こし、糖尿病のリスクが高まります。夜遅い時間の食事には、食べるものにも注意するようにしましょう。



「何を」食べたいの？

「いつ」ごはんを食べたらいいのかについてお話ししてきました。次は、「何を」食べたらいいのかについて考えていきます。

*糖質、脂質のとりすぎを控えよう

毎日仕事や家事で忙しいと、おにぎりやパン、パスタ、ラーメンなど、どうしても手軽にとれる料理、特に糖質の多い食事になってしまいがちです。糖質は人間の体のエネルギー源にはなりますが、食べ過ぎると脂質として体の中に蓄えられてしまい、肥満や生活習慣病などの原因にもなってしまいます。また、揚げ物や洋菓子など、脂質の多い食品は体内時計の周期のズレを引き起こすと言われています。糖質、脂質に偏った食事は控えましょう。

*たんぱく質を増やそう

たんぱく質を多く含む食材は、肉や魚、卵、大豆製品です。

たんぱく質は、体内時計のずれを調節してくれるはたらきがあるとされています。体内時計をリセットし、毎日を健康に過ごすためにも、糖質、たんぱく質、脂質のバランスを考えて食べるようにしましょう。



◀たんぱく質を適度に取入れた一日の食事の例▶

※下線がたんぱく質の多い食材

朝食…パン 目玉焼きとハム サラダ 牛乳 果物

昼食…あさりの入ったパスタ ツナサラダ スープ ヨーグルト

夕食…ごはん みそ汁 焼き魚 冷奴 お浸し

一食のうち、メイン料理と副菜の二品にたんぱく質の多い食材をもってくると、糖質、たんぱく質、脂質をバランスよくとることが出来ます。外食をする際にも思い出し、実践してみましょう。



「どのくらい」食べたいの？

一日の理想の食事配分は「朝、昼を多めに、夜は少なめに」です。

「朝・昼に余裕がなくてあまり食べられなかったから、その分夕食を多めに食べよう」と考える方も多いと思いますが、前述の通り、夜間は食べたものを脂肪として蓄えやすくなる時間帯です。なるべく朝と昼と同量かそれよりも少し控えめで、一汁二菜くらいがおすすめです。

お仕事の都合などで夜間に食事をとらなければならない場合は、揚げ物や菓子パン、お菓子類は避け、卵などたんぱく質の多い食材や野菜類を食べるように心がけましょう。



おわりに

健康な体を保つためには、規則正しい生活を送り体内時計を整えることが大切です。

毎日適切な時間帯に食事をとることは、体内時計を規則正しい時間にリセットしてくれるだけでなく、ホルモンバランスを整え、免疫力の向上にもつながります。普段から「いつ食べる？」を意識して、毎日健康に楽しく過ごしていきましょう。