



栄養士



栄養管理コラム

「いつ」、「どのように」食べる？ ～時間栄養学～

栄養管理部 管理栄養士 森山 大介

食事を決まった時間に食べていますか？野菜から食べていますか？テレビや雑誌、栄養食事指導でこのような質問を受けたことがある方もいらっしゃると思います。「いつ」、「どのように」、食べるのかはとても大切なことです。

従来、「なにを」、「どれだけ」食べるかに重点がおかれてきました。従来の考えに体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかの視点を取り入れたものが、時間栄養学です。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されます。時間栄養学では、①朝食でスイッチオン！！②朝食をしっかり、夕食は軽め③食べる順番は野菜から、この3つがポイントです。

①朝食でスイッチオン！！

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされることで体の消化、吸収、代謝が活発になります。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、仕事の効率や記憶力の低下に繋がります。さらに、朝食を食べる場合と比べ1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。

②朝食をしっかり、夕食は軽め

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものは体に蓄えるようになっています。そのため、遅い・多めの夕食の摂取は体内時計を夜型化させ、肥満・糖尿病のいずれもリスク要因になります。食事の量は、「朝4：昼3：夜3」が理想なため、夕食を軽めにして朝食をしっかり食べましょう。

③食べる順番は野菜から

野菜の先食べは、糖尿病や肥満を指摘されている人にとっては有効な食べ方であり、急激な血糖上昇抑制効果(図1)があります。健康な人にとっても肥満や生活習慣病予防という点でおすすめしたい食べ方です。

従来の「なにを」、「どれだけ」食べるのかの考えに加え「いつ」、「どのように」食べるかの時間栄養学を取り入れてはいかがでしょうか。

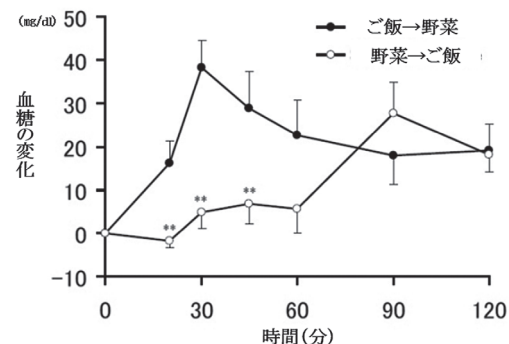


図1.健康者の野菜先食べによる血糖抑制効果
金本郁男ほか、低Glycemic Index 食の摂取順序の違いが食後血糖プロファイルに及ぼす影響より