

時間栄養学ってご存じですか

栄養管理部 管理栄養士

たけこし まき
竹腰 真紀

人間の体には体内時計と呼ばれる見えない時計が備わっています。朝になれば目覚め夜になれば自然と眠たくなる、自然にこのような生活ができるようになっているのは「体内時計」と呼ばれる人間に備わった遺伝子の力なのです。

また人間は同じものでも食べる時間によって栄養の吸収率が違うことがわかっています。例えば朝食で得たエネルギーは活発に消費されますが夜は休息のために代謝が下がるのでエネルギーはため込まれます。このような栄養と体内時計との関係を研究するのが時間栄養学です。近年メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防にこの時間栄養学の考え方が広がっています。



今回は時間栄養学に基づいた望ましい食事のとり方を紹介します。(食事量の割合は朝：昼：夕＝4：3：3が理想的)



【朝食】糖質、脂質、蛋白質の消化に関わる肝臓が活発な時間帯なのでしっかり食べましょう。また本来体内時計は約25時間周期。地球の1日24時間という周期に合わせるためには、朝の太陽光を浴び、朝食をとることでのリセット効果が強力とされています。

【昼食】蛋白質の消化に関わる胃の働きは12～14時頃にもっとも盛んになります。このタイミングで肉・魚などの高蛋白食品をしっかりとりましょう。

【夕食】肝臓が休息時間に入り糖質や脂質が多くなると代謝できずに中性脂肪として蓄積されます。脂質の少ない蛋白質や野菜を中心にしましょう。また骨粗鬆症予防にカルシウムを摂るなら就寝直後に成長ホルモンが分泌されるので夕食時がよいともいわれています。

【参考文献：時間栄養学・時間遺伝子と食事のリズム 日本栄養・食糧学会監修】

【生活習慣病教室のご案内】

日時 令和元年9月25日(水) 14:00～15:00 テーマ『糖尿病 その3』
「糖尿病網膜症から大切な目を守ろう」「ちゃんと知ってる?低血糖&シックデイ」「シックデイの時の食事のとりかた」の3つのお話を準備して、皆様のお越しをお待ちしています。

会場 富山ろうさい病院 2階 採血室待合 2階外来受付に声を掛けてください。

申し込み・問合せ 2階外来 0765-22-1280(代表)

婦人科外来新体制開設のご案内

富山労災病院婦人科外来では女性専門外来・助産師外来(妊婦健診を含む)・母乳外来を新たに開設いたします。
開設日：令和元年9月2日(月)

受診の際は、完全予約制となっております。電話で予約が出来ますので、お気軽にご相談下さい。
詳細はホームページ等でご覧下さい。連絡先：0765(22)1280(病院代表)



発行：独立行政法人労働者健康安全機構富山労災病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。

【連絡先】0765(22)1280(病院代表)

E-mail：chiiki2@toyamah.johas.go.jp