

1日3食「いつ」食べる？
「どう」食べる？

「朝が苦手」、「午前中は集中できない」、「メタボが気になってきた」、「よく眠れない」など、体調不良は、食べる「時間」に問題があるかもしれません。食べる時間を考えれば、体調は整えられます。

今回は、「時間栄養学」から見た食生活のポイントをご紹介します。

★基本は、やっぱり朝食★

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂らないと、身体が目覚めないばかりか、脳も栄養不足になる為、仕事の能率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします。朝食をしっかりと摂りましょう。

★食事の量は

「朝4：昼3：夕3」★
体内時計の働きで、私たちの身体は、夕食の時間帯に食べたものを身体に脂肪として蓄えるようになっています。

そのため、食事の量はできれば「朝4：昼3：夕3」が理想です。夕食を減らすのが難しく

れば、せめて昼食と同程度に朝食をしっかりと食べましょう。また、仕事の都合で朝食の時間がお昼頃で、時間帯がずれる方も食事を3食食べることが原則です。

★夕食は、朝食から12時間以内に摂ることが理想★

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上あり、メリハリのある食生活を送ることも大切です。アメリカの研究では、10～11時間の間に3食食べるようにして16週間過ごした結果、体重減少と睡眠改善が見られました。つまり、絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れるという訳です。できるだけ夕食から朝食までの絶食時間を12時間は確保したいものです。塾や残業で夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食を摂っておき、帰宅後に主菜や副菜（肉、魚、野菜など）を摂るようになると良いでしょう。

★週末の朝寝坊は要注意！★

平日は朝方だけど、週末は夜型生活になる方は、週末の朝寝坊がかえって体内時計を乱し、

体調不良を招く場合があります。そこで①休日も平日と同じ時間に起きる。②毎日朝食をしっかりと摂り、体内時計をリセットする。③休日前も夜更かししないことが大切です。

★同じ食品でも、食べる時間によって効果が変わる？★
筋肉をつける目的で、夕食に積極的に肉を摂る人がいますが、夕食にだけ大量のたんぱく質を摂っても効果がないとの研究結果があります。夕食と同時に朝

もしっかりたんぱく質を摂るとよいでしょう。
また、筋肉を意識する場合は朝食時に、骨を意識する場合は夕食時に、乳製品や大豆製品を摂ると効果的です。

体内時計を考えた上手な食生活で頭もスッキリ メタボも解消!!

朝6時に起きて23時に寝るAさんの場合

- Point**
- ・朝食を7時にとるとしたら、夕食は19時が理想的
 - ・仕事や塾で夕食が遅くなる日は分食で対応
 - 分食①：19時に主食をとる
 - 分食②：帰宅後に主菜、副菜をとる
 - ・寝る前2時間は食べものを口にしない（コーヒー・お茶は寝る4時間前まで）



※画像はイメージです