



## 時間栄養学を知ろう！

日本人のエネルギー摂取量は、1970年代には約2200Kcalでしたが、現在では1867Kcalと減っているにもかかわらず、肥満や糖尿病が増え続けています。美味しくてカロリーの高いものばかり食べているから肥満が増えているという訳ではなさそうです。今までは「何を、どれだけ食べるか」でしたが、これからは「いつ食べるか」を考えていく事が大切とされています。

<時間栄養学>とは聞き慣れない言葉ですが、薬が効率よく効くように、又薬を減らすことができるように人間の持っている生体リズムと栄養のかかり方について考えていきます。

### 1) 生体リズムを整えよう！

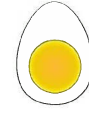
体の中にある時計遺伝子は25時間で動いていて、油断すると夜更かしの方向にずれてしまいます。

これを正しい時間にもどすためには、朝日を浴びる事が大切です。



### 2) 朝食を食べよう！

朝食を食べた人は、遠赤外線サーモグラフィーで測定すると体表温度が高く、身体の代謝が活性化します。朝食をとらないと体が防衛反応を引き起こし、エネルギーを節約して脂肪の合成を促進するように働きます。これが1日のエネルギー摂取量が少なくなるにもかかわらず肥満しやすくなる原因です。また脳はブドウ糖が唯一の栄養源ですが、炭水化物だけでなく、蛋白質も一緒に摂る事が大切です。



### 3) 朝食・昼食・夕食のエネルギーの配分は！

朝食を摂らないと、BMI(体格指数:体重÷身長÷身長)が高くなるとの調査報告があります。注: BMI25以上は肥満  
最適な摂取カロリーの配分は、朝:3・昼:3・夕:4です。脂肪は夜に作られるので夕食は就寝2~3時間に摂り、体重増加気味の時はすべての食事が12時間以内におさまるようにしましょう。また牛乳等のカルシウム製品は夕食以降に摂ると効果的です。

### 4) 夜型生活から早起き生活に！

生活リズムが乱れ、体内時計が夜更かしの方向に行ってしまった時は、①決まった時間に起きる②朝日を浴びる③朝食を摂る事で体をリセットしましょう。睡眠にはかかせない睡眠ホルモンのメラトンは体内時計の指令で朝には分泌が止まり、目覚めてから14~16時間くらい経過すると再び分泌され眠気を感じるようになります。夜に強い光を浴びるとメラトンの分泌は減り、また加齢によっても減ります。生体リズムの乱れによる不眠は高血圧、脳卒中、心筋梗塞、認知症による夜間徘徊にも影響すると言われています。

### 5) 生体リズムから分かる病気の起きやすい時間や、薬が体に効きやすい時間！

例えば、心筋梗塞等の心血管系の病気は血圧が上昇し始める早朝から正午に起こりやすく、消化性潰瘍は胃酸分泌が増える夜間に起こりやすくなります。夜中にトイレが近い高齢者は血液が濃くなることも脳梗塞の原因の一つです。朝起きた時に水を飲むことも予防のひとつです。また薬の服用時間は守りましょう。変更したい時は医師、薬剤師に相談を。

参考文献: 栄養と料理 2010年10月号

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

あすなる武川薬局 TEL 0551-26-3800 FAX 0551-26-3810

