

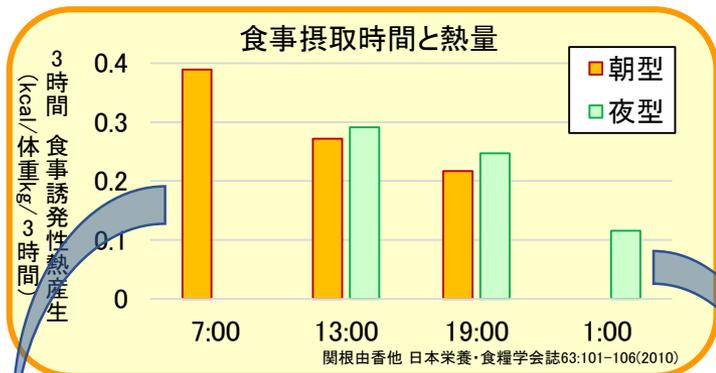
第4回 “時間栄養学” をご存知？

月刊 糖尿病ライフ さかえ 2018年4月号より引用

一般の方も
参考に！！

食事を食べる量だけではなく、“どんな時に”“どんな速度で”“どんな順序で”食べるかということにも触れる栄養学です。

皆さんの体の中には“**体内時計**”が備わっています。
朝になると目が覚め、夜になると眠たくなるのは、この働きです。
生活のリズムの乱れは“体内時計”を乱し、健康を害します。
時間栄養学からみた食事のリズムは、



それぞれ500kcalの食事をした後に産生される熱量

つまり、食後に消費するエネルギー

同じ500kcalの食事をしても
朝食後に消費するエネルギー
のほうが夜中よりも4倍多い。

① 朝食をしっかりと食べる。

朝:昼:夕の摂取エネルギー比を**3:3:4**

② 朝食摂取は起床後2時間以内に済ませる。

③ 夜9時以降の夕食は少量に留める。

④ 食物は30回は噛んでから飲み込む。

⑤ 食物繊維の多い食物を先に食べる。

普段からよく言われる事ですが、現代社会ではそれができない人が多いようです。

朝食をしっかりと食べる → 食後エネルギーをよく使う → 体重が増えにくく、血糖も上がりにくい
夜中に食べる → 食後エネルギーあまり使わない → 余ったエネルギーは体重増加や高血糖に影響