

時間栄養学で体内時計を整えよう！

時間栄養学について

●時間栄養学とは…

いつ、何を、どれだけ、どのように食べれば健康に良いかという栄養学のことです。

時間栄養学に欠かせないのが“体内時計”

●体内時計とは…

体温、血圧、睡眠といった体のリズムをコントロールするシステムのこと。
体内時計は24.5時間と地球の自転周期である24時間より少し長いため、このズレを毎日リセットする必要があります。

●体内時計がリセットできず、ずれると…

睡眠障害による昼間の眠気や頭痛、倦怠感、食欲不振などの不調が出やすくなります。

●体内時計には大きく分けて2種類



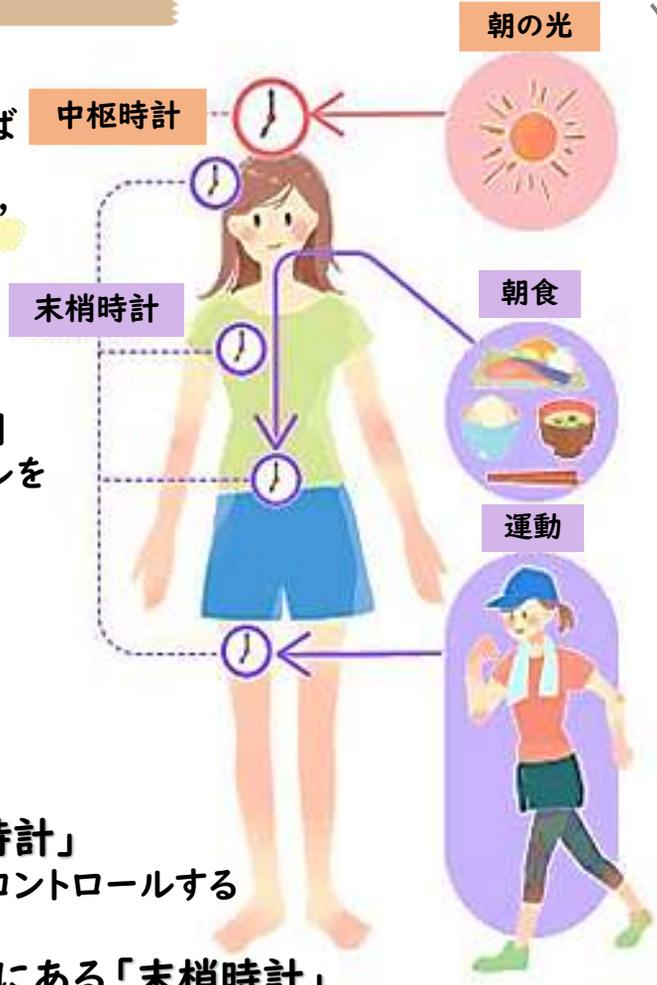
脳しこうさじょうかくの視交叉上核にある「中枢時計」

→朝の太陽光でリセットし、全身をコントロールする



脳、腸、血液などの臓器や組織にある「末梢時計」

→朝食や運動でリセットし、各臓器や組織を調整する



時間栄養学に基づく食事のポイント

★リセット効果を最大限に引き出すために…

夕食～翌日の朝食まで
10時間はあけましょう

起床から1時間以内に
朝食を摂りましょう

毎日、一定の時間に
起きて朝食を食べましょう

朝	<ul style="list-style-type: none"> ①ご飯やパンなどの炭水化物を食べる ②たんぱく質を摂る、特に体内時計をリセットする効果の高い食材を食べる →ツナ、卵、大豆製品など ③ビタミンKを多く含むブロッコリーや抗酸化作用のあるトマトもお勧め(カリウム注意)
昼	<ul style="list-style-type: none"> ①主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べる ②高脂肪の食事をする場合は、昼食に摂取することがおすすめ
夜	<ul style="list-style-type: none"> ①夕食は食物繊維を多めに摂る ②食事の順番を野菜→肉や魚→ご飯にし、急激な血糖上昇を抑える ③疲労回復効果のあるGABAを多く含むトマトやなす、キムチやヨーグルトなどの発酵食品を摂取する。★ただし、カリウムやリンが高い方は食べ過ぎに注意!