

朝食はどんな働きがある？どんな食事が良い？



体内時計のリズムをリセットする働きがあります。糖質とたんぱく質の両方が含まれる方がリセット効果が高く、朝食の頻度が少ない人ほど肥満になりやすい傾向です。



体内時計のリズムをリセット



- 朝の光が脳に刺激を与えて主時計がリセット
- 朝食をとると胃腸や肝臓などの臓器にある末梢時計がリセット

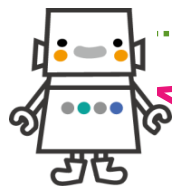
※主時計と末梢時計の時刻を合わせるために、起床から1時間以内にとりましょう。
(遅くても2時間以内)

糖質とたんぱく質の両方の食事

例①パン＆コーヒーを
サンドイッチ＆カフェオレに！



例②梅おにぎり＆お茶を
鮭おにぎり＆飲むヨーグルトに！



朝・昼・夕どんな食事量の割合が良い？

「朝食3：昼食3：夕食4」や「朝食3：昼食4：夕食3」という研究結果があります。いずれにしても朝食をしっかりとることが示されています。また、すべての食事を12時間以内にとると、人は持って生まれたリズムで動いていられると考えられます。



750kcal

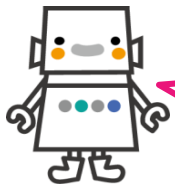


788kcal



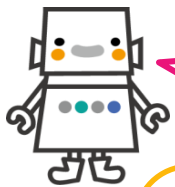
801kcal

文責：管理栄養士 江夏



おやつタイムは何時まで？

BMAL1（脂肪の吸収に関わる時計遺伝子の発現量）が最も小さい
15時まで（他の研究では10時）に食べたほうが良いでしょう。



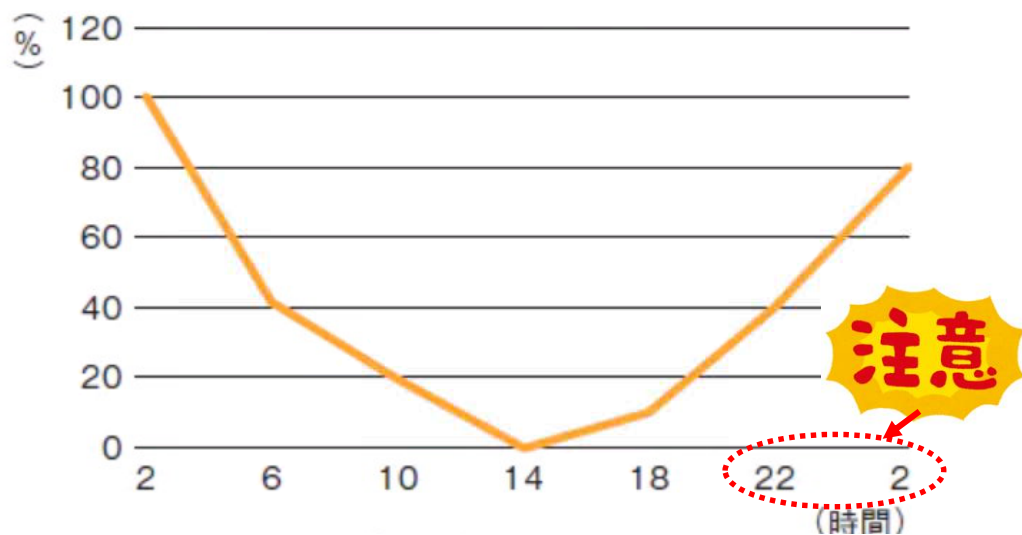
夜遅い食事のデメリットは何？

BMAL1は逆に21時以降に最も活発になるので、ラーメンなど、カロリーが高く脂肪分が高いものは避けましょう。体内時計を狂わせる元となり、肥満の原因になってしまいます。
22時～2時まで食べる習慣のある方は、注意しましょう。



BMAL1（ビーマルワン）とは？

★脂肪合成にかかわるたんぱく質で、夜に増加します。★



BMAL1の量は1日の中で変動します。グラフは、時間ごとの変化を示したものです。最も多いのが、午前2時で、最も少ないのは14時頃でした。

参考資料) 農研機構HP、早稲田ウィークリーHP、日本生活習慣病予防協会

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。