食と健康だより

２０２０年（令和２年）３月号

毎月月末日発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

～ 規則正しい食生活って…？ ～

規則正しい〇〇〇。世間一般的にとても聞き慣れた言葉ではありますが、健康的な生活を送る上では重要視していただきたいものです。日頃からの積み重なる寝不足、反対に過睡眠、仕事の日と休日の生活が大きく変わる…このような方は身体の不調を感じやすく、食生活にも影響している可能性が大きいのではないでしょうか？今回は規則正しい食生活について詳しくお話していきます。

■まずはじめに…

規則正しい食生活と聞いても漠然としており、具体的にどのような生活を送れば良いのか分かりづらいかと思います。食事は日々の生活習慣の上に成り立つものであるため、実行にあたり、まずは規則正しい生活習慣を確立する必要があります。特に、起床・就寝時間は食事に影響しやすく、「夜更かしでお腹が減って夜食」「夜更かし故に朝起きられず朝食は食べない」なんて方は要注意です。起床・就寝時間を毎日ある程度一定に保ち、十分な睡眠時間を確保することが規則正しい食生活に繋がる第一歩と言えるでしょう。

■規則正しい食生活とは？

①食事の時間

私達の身体には体内時計が備わっていますが、この体内時計によって朝目覚め、夜は眠るというリズムが確立されています。体内時計は食事の時間に影響されるので、毎日の食事時間がばらばらになると体内時計のリズムは崩れがちです。食事時間が日々大きく変動しないようにしましょう。

②食事の回数

一日三回食事は摂れていますか？朝食抜き又は朝昼兼用の食事は、前日夕食から次の食事まで大きく時間が開きます。自覚はなくとも空腹状態が長く続いた後の食事は身体へ吸収されやすく、血糖値が一気に上がります。それにより、血糖値を下げる「インスリン」というホルモンが多量に分泌されますが、このインスリンは別名「肥満ホルモン」とも呼ばれているため、多量な分泌はかえって肥満を招く元となります。食事回数が少ないと痩せるのでは？と思われる方がいらっしゃいますが、実は大きな間違いです。

③食事の量

朝昼夕の三食の中で、ある食事だけ極端に量が少ない又は多い、という食事は規則正しい食事とは言えません。エネルギー量としては朝：昼：夕＝３：４：３（或いは３：３：４）が理想とされています。いずれも腹８分目は心掛けましょう。

■これらの基盤が整えば食事内容にも着目！

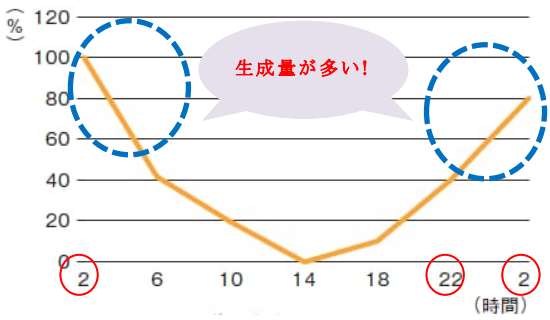
「夕食はサラダだけ」「白ご飯は太るから白ご飯抜き」など、食への意識が高い方ほど、かえってこのような食事をされている方をよく見受けます。いくら規則正しい生活習慣が確立されていても、このような食事は必要な栄養素が十分に補えず、蓄えたエネルギーを上手く消費できない身体（＝太りやすい身体）を作り上げる元になります。主食・主菜・副菜の揃った定食スタイルを確立する事が偏りの少ない食事に繋がるので、食事は定食スタイルを心掛けるようにしましょう。

☆疲労に負けない、太りにくい身体を作る上で規則正しい食生活は必要不可欠です。今シーズン、免疫力をしっかり高める上でも今一度生活習慣・食生活を見直してみましょう。

（担当＝管理栄養士　太田　侑里）

◆ ◇ ◆　なぜ遅い時間の食事は良くないの？　◆ ◇ ◆

【BMAL-1 の増減時間】



＊たんぱく質「BMAL-1（ビーマルワン）」が鍵！？

BMAL-1 とは、DNA に結合して体内時計が正常に働くよう調整するたんぱく質の１種です。体内に脂肪を取り込む作用があり、時間によって生成量が増減します。左グラフは BMAL-1 量が１番多い時を 100%(縦軸)とした場合の時間ごと BMAL-1 生成量の変化を表しますが、22 時～深夜２時は生成量が活発になり、この時間帯に食べたものは脂肪として蓄積されやすいと言われています。もちろん、生成量の少ない昼間だからと言って何を食べても太らない訳ではありませんが、夜遅い時間の食事は控えたいですね。

☆理想は 21 時までに夕食を食べ終えること
　且つ、寝る３時間前には食べ終えるようにしましょう！