

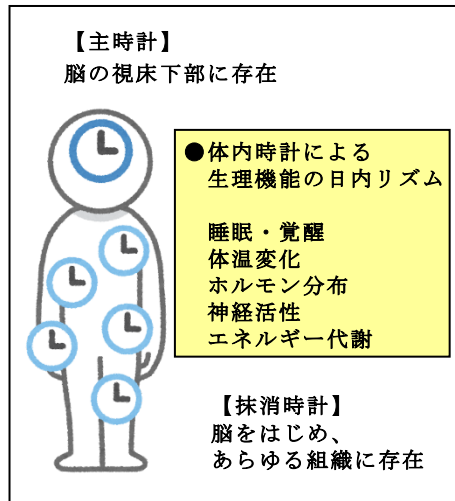


これからの栄養学 ～時間栄養学とたんぱく質摂取～

時

間栄養学が何年か前より注目されるようになりました。

その中で体内時計という言葉も耳にされたこともあるでしょうが、それをつかさどっているのが時計遺伝子で全身の臓器や細胞に存在しています。そのため、これまでの「何をどの位食べるか」だけでなく、「いつ何を食べるのか」という時間を考慮した視点が重要視され始めています。



■体内時計と食の2つの相互作用

体内時計と食の相互作用には2つの側面があり、1つ目は食物が体内時計に働きかける作用、2つ目は食事のタイミングで栄養素の働きが変わるというものです。

1つ目はヒトの体内時計は24時間びつたりと刻むことができないのでズレが生じます。同調させるためには朝に光を浴びること以外に食事や運動も重要な役割をしています。食事をほぼ決まった時間にとることで抹消時計がリセットされることが明

らかとなつていきます。そのため朝食の欠食や夜遅くに食事を摂ることは体内時計を乱し睡眠障害や肥満など健康に悪影響を及ぼします。

2つ目は夕食の食べすぎや夜遅くに食べたりすると太るのは夕食後にあまり体を動かさないこともあり、朝よりも夜のほうが脂肪は蓄積されやすいのはインスリンの作用が朝と夜間とでは違う為なのです。

■食べる時間により栄養素の効果が変わる

栄養素はエネルギー(カロリー)のあるものを「エネルギー産生栄養素」といいます。エネルギーのないものはビタミンやカルシウムなどが挙げられます。両者では時間によって吸収の高まりが違います。従って体に取り入れたいものはその栄養素の吸収が最も高まる時間帯で食べる、肥満防止や血糖コントロールを安定させるには吸収が高まる時間帯では食べる量に注意する必要があります。

前項で脂肪の蓄積が朝と夜で差があるとありますが、抗酸化物質のリコピン(主に完熟トマトに含まれている)や認知症予防として注目されているDHA(主に背青魚に含まれている)は朝に摂取したほうが血中濃度が高いことが明らかになっています。朝食は体内時計をリセットするだけでなく、体に良い影響を与えることがわかります。食べる量が昼と夜に比べると少なく、欠食している人すらいます。近ごろ推奨されていることは朝食をしっかりと食べることに加え、たんぱく質の量を増やすことです。

■朝食にたんぱく質を摂りましょう

タンパク質の1日の必要量は体重1kgあたり1gとされています。体重が60kgの人は60gですが、どのくらい食べると充足されるかは裏面の表を参考にしてください。筋肉の維持効果が最も期待できるのが朝食ですが、多くは一日三食の中で摂取量が一番少ないのでタンパク質の多い食品を1品加えるなどして増やすようにしましょう。どの食品からタンパク質を摂るかについては、魚、肉、卵、大豆製品のいずれも筋肉の維持には大きな差が見られませんが、肉には脂質も含まれているため摂りすぎは注意したいものです。大豆製品に含まれるイソフラボンは血流改善作用があるので1日1品目は摂りたいものです。



朝食に牛乳やヨーグルトを加えることもタンパク質が増加し骨形成に必要なカルシウムも含まれています。カルシウムは夕方から夜にかけて吸収が高まります。筋肉維持が目的なら朝、骨の健康維持が目的なら夕方、睡眠の質を高めたいのなら夜に飲むと良いでしょう。ただし牛乳は乳脂肪が含まれていますので夕方や夜に飲む場合は、低脂肪・無脂肪のものをお勧めします。身体に必要なパーツである筋肉量をしっかり維持できるように、これからの食生活に少し意識して取り入れてみましょう。

(担当) 管理栄養士 近藤 恭弘

体重1kg あたり1g のたんぱく質を食べましょう

赤字はたんぱく質の量 体重 60kg の人は一日に 60g のたんぱく質を摂りましょう！

■主食グループ

- ①ご飯 120g(小さいお茶碗 1 杯、コンビニおにぎり 1 個強) = 3g
- ②食パン 6 枚切り 1 枚 = 6g
- ③うどん 1 玉(200g) = 5g
- ④蒸し中華麺 1 玉(160g) = 9g

■主菜グループ

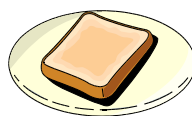
- ⑤真鯛(切り身 1 切れ 70~80g) = 14~16g
- ⑥カツオ、マグロ赤身(さしみ 1 人前 70~80g) = 21~24g
- ⑦肉類(1 食 70~80g) = 14~16g
- ⑧卵 1 個(正味 50g) = 6g
- ⑨もめん豆腐(1 食 100g) = 7g
- ⑩絹ごし豆腐(1 食 100g) = 5g

■乳製品グループ

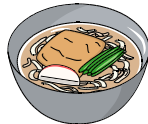
- ⑪牛乳(コップ 1 杯 200ml) = 7g
- ⑫低脂肪乳(同上) = 8g
- ⑬無糖ヨーグルト(100g) = 4g

組み合わせの例

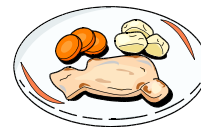
朝 ②と⑧と⑪で 19g



昼 ③と⑥で 26~29g



夕 ①と⑦と⑨で 24~26g



上記に加え野菜類を 3 食合計で
1 日 350g を食べると
たんぱく質 4~5g、
1 日のたんぱく質摂取量は
結果的に 73~79g
となります

