

栄養部ニュース12月号



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2020年12月1日 No.20-12

今月号は「時間栄養学」について

寒い季節となり、なかなか朝起きられず朝食を欠食してしまう、師走の12月、仕事が忙しく夕食が夜遅くになってしまう、そのような方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

朝食の欠食や遅い時間の夕食など気になる食事と体の関係について確認しておきましょう。

朝食を抜くと体にどんな影響があるの？

多くの研究により、**朝食の欠食は肥満になりやすい**ことが報告されており、これが長く続いた場合、**2型糖尿病やメタボリックシンドロームのリスク**となることが知られています。

午前中は調子がでない・夜型生活になっていませんか？

体内時計は全身にあります、中心は脳にあり、脳の指令をうけて様々な生体リズムを刻んでいます。脳の体内時計は太陽光を浴びることで体内時計の時間合わせをしており、消化器や肝臓などの「**内臓の体内時計**」は朝食を食べることで**時間合わせ**をしています。

朝食を食べていないという方は・・・



まずは用意しやすいものから始めましょう。

朝から元気に活動するために
起きたら太陽☀️を浴びて
朝食を食べる習慣を付けましょう！

遅い時間の夕食や夜食と生活習慣病

同じ栄養量の食事を同じ人が摂取しても、**夜間は昼間よりも血糖値が上昇しやすい**と言われています。食後の血糖値が高いことや1日の血糖の変動が大きいことは**肥満になりやすい**だけでなく、**動脈硬化を進めて、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高める**ことが知られています。そのため、食後の血糖値が出来るだけ上がらないよう食事内容や食べる時間を考える必要があります。

エネルギーの摂り過ぎに注意



揚げ物は高カロリーのため
控えましょう！



寝る前の甘いものに注意！



忘年会シーズンの
お酒の飲み過ぎに注意！

どうしても仕事などで帰る時間が遅くなってしまう場合は・・・

夕食を2回に分けて食べると食後の血糖上昇や夜間の高血糖を抑えることができます。

①職場で18-19時に「野菜+主食」



②帰ってから「野菜+主菜」



※疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

参考文献：臨床栄養 2020.03 Vol.136 No.3 / 監修：杏林大学医学部付属病院 管理栄養士 野田万美子