

# 遅い時間に食べると空腹感が増し、消費カロリーが減り、脂肪組織が変化する！

夕食を見直そう！

## 夜遅くに食べる食事がダメな理由

本来、夕食とは朝起きてから12時間後までに食べ終わるのが理想と言われています。夜遅くに食事をとると、活動量が少ないため消費エネルギーが少なく、余分なエネルギーを体脂肪として蓄積しやすくなります。また翌朝、食欲がなくて朝食を食べられない原因にもなり、生活リズムが乱れやすくなります。この生活リズムの乱れにより、体内時計にズレが生じてしまい、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

## 遅い時間帯の食事は食欲を抑えるホルモンが減る!?

夜遅い時間の食事は、翌日の空腹感を増し、エネルギー消費量が減少し、脂肪が体にたまりやすくなるという研究結果があります。夜遅い食事が続くと、脳に満腹感を知らせ、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減少し、**食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増えてしまいます**。そのため、食事時間が遅くなるほど、空腹感や食後のエネルギー消費、脂肪の蓄積などに影響を及ぼし、肥満につながり、**糖尿病や心疾患などの病気のリスクを高める**要因となります。夕食は早めにとり、どうしても寝る前に食べたくない時は、歯を磨く、ハーブティや温かいお茶を飲むなど工夫しましょう。

## 脂肪合成を促進する遺伝子「BMAL1(ビーマルワン)」

全身の細胞に存在するたんぱく質の一種に、『BMAL1(ビーマルワン)』という**時計遺伝子**があります。BMAL1は、脂肪合成を促進する遺伝子で、

22時~2時に多くなります。つまり、

夜遅い食事は脂肪をため込みやすいので

注意が必要です。そのため、

夕食は20時までに終わらしましょう。

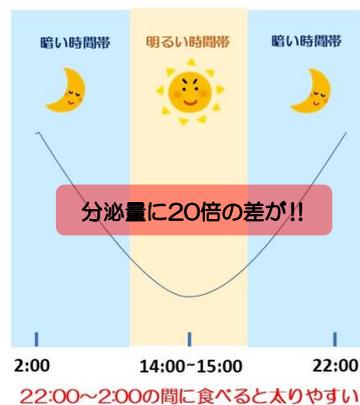
体内時計とは体内に存在する遺伝子で、1日のリズムを作り出している



ズレが生じると...

- ・太りやすくなる
- ・生活習慣病になりやすくなる
- ・肌が乾燥する
- ・睡眠障害など

BMAL1量の日内変動イメージ



## 遅い時間の夕食でも太らない食事 4つのポイント

### ①夕食は寝る3時間前までに済ませる

20時以降に食べるのは、体に蓄積される脂肪が多くなり、肥満のリスクを高めます。

寝る前3時間以内は、食べない、飲まないようにしましょう。夜遅くに食べると、睡眠パターンを混乱させます。就床後も消化活動で胃が働き続けるため、興奮状態となり寝付きにくくなります。逆に胃の中がカラだと覚醒状態となって寝付きにくくなります。適度な夕食が必要です。

### ②夕食が遅くなる時は「補食」を取り入れる

夕方に「補食」をとることで、遅い時間の空腹が軽減され、過食や夕食後の血糖値の上昇を抑えることができます。遅い時間の夕食は補食でとった分を必ず減らして食べましょう。

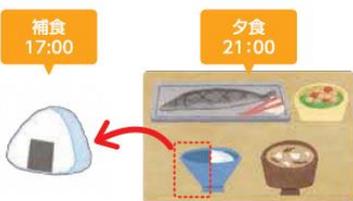
### ③脂質・糖質の摂取をできるだけ控える

時間が遅くなると、同じ食事も血糖値が上昇しやすく、脂質の代謝も悪くなるので、中性脂肪値が上昇し、内臓脂肪が蓄積されやすくなります。夜は特に、食物繊維をとって、油脂の多い料理を控えることで、それを防ぐことができます。

### ④遅くなったときは、消化の良いものやたんぱく質を中心に軽めに済ませる

脂質量が少なく消化の良いたんぱく質を夕食に摂取することで、成長ホルモンの働きを促し、体脂肪の蓄積を防ぎます。大豆製品や低脂肪牛乳などの良質なたんぱく質がおすすめです。遅い時間はご飯やめん類など、糖質の多い食品は控えましょう。

## 「補食」のとりかた



「補食」とは、1日に必要なエネルギーや栄養素を補うための食事の補助です。甘いお菓子やスナック菓子、ジュースなどは空腹は満たせますが、糖分や脂質が高く、肥満の原因となりますので、注意しましょう。

## おすすめの「補食」

- ドライフルーツ
- ナッツ
- 甘栗
- シリアルバー
- 牛乳
- 豆乳
- チーズ
- ヨーグルト
- サンドイッチ
- バナナ
- おにぎり
- そばやうどん

※補食には不向き

- 菓子
- 菓子パン
- ドーナツ
- カップ麺など
- 甘い飲料

