

むずかしい漢字とことば

抜(ぬ)き
影響(えいいきょう)
扱(あつか)う
准教授(じゅんきょうじゅ)＝大学や高等専門学校などの教員で、教授に次ぐ地位の人。
脂肪細胞(しぼうさいぼう)
哺乳類(ほにゅうるい)
遅(おく)れ
刺激(しげき)
違(ちが)う
企業(きぎょう)
分析(ぶんせき)＝ものごとを細かく分けて、成り立ちなどを調べること。
睡眠(すいみん)
加齢(かれい)
動脈硬化(どうみゃくこうか)＝動脈の壁が厚くなり硬くなる病気。
上昇(じょうしょう)
瘦(や)せる
お勤(す)め

「夜中にラーメンを食べると太る」「朝食抜きは良くない」。経験的に言われてきたことだが、同じ食品でも時間帯によって体への影響が異なることが科学的に解明されつつある。この問題を扱う「時間栄養学」を研究する広島大の田原優准教授に、これまでの成果と今後の課題を聞いた。

夜中にラーメン、なぜ太る？



インタビューに答える田原優・広島大准教授

田原優准教授(広島大)に聞く

「時刻合わせ」を行っているのです。

実は、体内時計は脳だけではなく臓器などにもあって、それぞれのリズムでタンパク質を作るなどの働きをつかさどっています。体内に多数ある時計を整える意味でも時刻合わせは必要です。

■朝と夜

「「いつ食べるか」も大事なのですね。

時間栄養学のポイント

- 朝** 体内時計の調節に一番大事な時間。タンパク質を取ると効率よく筋肉が作られる
- 昼** お昼ごはんもしっかり食べる
- 間食** 「間食が悪い」というのは昔の話。炭水化物を取っておくと、夕食後の血糖値が急上昇しにくい
- 夜** 血糖値が一番上がりやすいタイミング
- その他** 8時間ダイエットもおすすめ。1日の食事を8～10時間以内に取ると痩せる

※田原優・広島大准教授の資料と取材から作成

食事の時刻で吸収変わる

そうなんです。マウスを用いる同じ実験でも、昼と夜で得られる結果が全く違うこともあります。例えば、腸の上皮細胞は栄養を吸収しますが、1日の中にリズムがありその時々で働きが違います。どうやって調べるのでしょうか。

動物実験が多く行われてきましたが、今は、こうしたデータを人間でも確かめるために工夫をしています。ダイエット用アプリを企业から提供してもらい、食事の内容や時間と体重などの健康状態との関係进行分析することも手がけています。

「体内時計は人によつて異なるのでしょね。朝に強い「朝型」、夜に強い「夜型」なんて言いますが、個人差があります。

仕事の効率とか注意力とかをみると、朝型の人には朝は高いけど夜になると低くなる。夜型はその反対で、朝型と夜型の間に当たる中間型という人もいます。食事や睡眠の取り方の工夫など、その人に応じたデラメイドな健康科学をいつか実現させたいですね。

■おにぎり

「食と時間について、人間でも確かめられているデータはあります。例えば、朝食でタンパク質を取ると効率良く筋肉が作られます。朝食では不足しがちですが、加齢で筋力が落ちるのを防ぐためにも、魚などを食べるというんです。

もう一つ。夜遅い時間の食事は血糖値が上がりやすく動脈硬化などの危険が高くなるので、夕飯は早めが望ましいです。難しいければ、間食でおにぎりなどの炭水化物を取っておくと血糖値が急上昇しにくくなります。

1日の食事を8～10時間以内にすると痩せるというのもありますね。朝食が午前7時なら夕食は午後5時以前というわけです。朝食を抜くとやりやすいですが、午前中のパフォーマンスが下がるので、あまりお勧めはできません。



【問1】 経験的に言われてきたこととして、二つ挙げられています。抜き出しましょう。

「夜中にラーメンを食べると太る」「朝食抜きは良くない」

【問2】 夜に食べると太りやすくなるのは、夜になると何がたまりやすくなるからでしょう。

脂肪細胞

【問3】 人の体内時計は、調整しないと少しずつ遅れます。理由は何でしょう。

人の体内時計の1日は24時間よりも少し長い

【問3】 体内時計は脳だけではなく、どこにもあると書いてあるでしょう。

臓器など

【考えてみよう】 食事の時間と食べたものについて、家族で1週間調べてみよう。