



vol.67 栄養だより

2023.4

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：体内時計と食事の関係 ～朝食を食べて生活リズムを整えよう～

私たち人間の体には体内時計が備わっており、意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計は血圧の日内変動やホルモンの分泌など、体の様々な生体リズムを刻んでいます。体内時計は25時間の周期で体内リズムを刻んでいますが、1日は24時間なのでこのズレを修正する必要があります。朝日を浴び朝食をとることで体内時計がリセットされますが、夜更かしや朝食の欠食などで体内時計が乱れると、高血圧・糖尿病・肥満などを引き起こすことが分かっています。今月は体内時計と食事の関係について特集します♪



体内時計を整えるには？

- ①起きる時間を毎日一定にし、朝日を浴びましょう。
- ②起床2時間以内に朝食を食べましょう。
パン・おにぎりだけではなく、卵・乳製品などのたんぱく質、サラダ・野菜スープなどの野菜料理も追加しましょう。特にたんぱく質は体内時計を調整するのに重要です。
- ③1日3食規則正しく食べましょう。最初に食物繊維の多いものをよく噛んで食べましょう。
- ④夕食にエネルギーが偏り過ぎないように、3食均等に食べることを。特に夜9時以降の夕食は腹八分目にし、食後すぐに寝ないようにしましょう。
- ⑤夜更かしや夜間のスマートフォンの利用は控え、早寝早起きを心がけましょう。



体内時計の乱れは生活習慣病にも関係する？

体内時計が乱れると体中の生体リズムが崩れ、血圧やホルモンなどの乱れにもつながります。食欲増進ホルモンが増加・食欲抑制ホルモンが低下し食欲増加、交感神経が緊張し血圧上昇、インスリンの働きが低下し血糖上昇が起こります。そして最終的には肥満・高血圧・糖尿病を助長し、悪化させる可能性があります。生活習慣病悪化を予防するためには、食事・運動だけでなく、体内時計を整えることも大切です。



主食・主菜・副菜の揃った朝ごはんを目標に、最初は食べる習慣をつけることから始め、たんぱく質・野菜のおかずを少しずつ増やしていきましょう！



参考資料：さかえ2018年4月号「糖尿病と時間栄養学」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

