

## 志野医師からひと言：時間栄養学

前回、体内時計に関連するお話をしました。

今回は、体内時計を考慮に入れた栄養学、すなわち時間栄養学を紹介します。何を、いつ、どのように食べるのが良いのかを研究する学問とも言えます。

例えば、朝食を抜くと肥満になりやすいと言われます。身体が、朝食の時刻をその日の活動の開始時刻と認識する(=体内時計がリセットされる)ため、朝食を抜くと、学習や運動のパフォーマンス低下につながるとされます。朝食の内容もタンパク質と炭水化物の両方あるほうが良いようです。バランスの良い朝食をなるべく規則正しく食べるのが大切です。

昼食にはできれば食物繊維多めがおすすめで、以降の血糖を上がりにくくする効果が期待されます。高脂肪食も昼に摂取するのが最も望ましいとされます。夕食はなるべく午後8時までに、低炭水化物、低脂肪食が良さそうです。

いずれにせよ夜食をとって、朝食が食べられないようなことがないようにしたいものです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

