

いつもスマイル
ずっと健康!

ウ先生の しあわせ Navi

連載
企画

第3回

光を味方につけて、
朝食はしっかりとる。
健康は「体内時計」を
整えることから!

体調が今ひとつ、

ダイエットがうまくいかないなど…

年齢だけではない健康上の悩みは

意外と多いものです。

もしかしたらそれは「体内時計」のズレが
原因かもしれません。

カギは朝の過ごし方と食事にあります。

爽やかな朝を感じることはしあわせの第一歩。

今回は、2017年度のノーベル賞受賞*で
注目を集めている「体内時計」をテーマに
話を進めましょう。

*2017年度ノーベル医学・生理学賞受賞「体内時計の分子生理学的仕組み」
受賞者: Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash, Michael W. Young

profile

禹 濟泰 (ウゼテ) 農学博士、医学博士、中部大学教授、(株)エリナ研究開発部部長、(株)沖縄リサーチセンター(ORC)代表。日々研究に勤しむ一方で、エリナ会員に向けた「ヘルスケアセミナー」を全国で開催。自身の「健康三位一体論」では、精神(心)、運動(身)、栄養(食)の3つの「部分」が関わり合い、バランスを保つことで、「全体」として健康を維持できると説く。また、「ノビレチュラ エッセンス」「ノビレチンプラス」の開発責任者でもある。

地球の時間とは別にある 私たちの体内時計

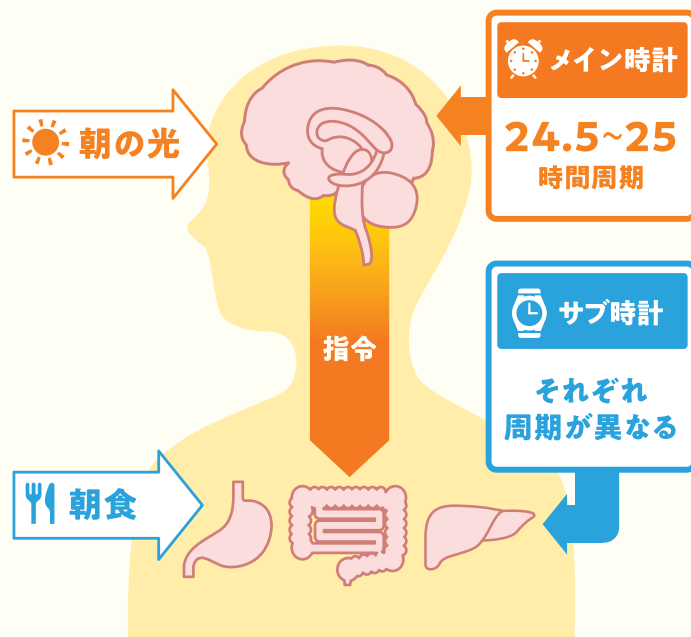
昔の人は日の出と共に起き、日の入りと共に寝るといった地球のリズムに合わせた暮らしを送ってきました。対して現代人は、生活スタイルも朝型や夜型があったり、働き方にも夜勤や時差を伴う海外出張があったりと実に多種多様です。自然のリズムとはかけ離れてしまい、結果、健康を損ねることも少なくありません。

一方で人生100年時代ともいわれる長寿の世の中でもあり、上手に健康状態をキープしたいものです。そこで、注目したいのが「体内時計」です。体内時計は、睡眠障害や肥満など私たちの健康に大きく関わっているといわれています。

この体内時計とは、私たちの体の中に備わっている1日のリズムを刻むメカニズムのことを指し、食事や睡眠などの行動パターンに合わせて細胞が働くように調整しています。また、最近の研究結果から、体内時計はひとつではなく、体のあらゆる細胞にあることがわかってきました。メインとサブに分けられ、メイン時計は脳にあり、1日約24.5~25時間の周期で動いています。サブ時計は胃や腸から肝臓、腎臓、血管や皮膚など末端細胞にまであり、周期もそれぞれ。

つまり、24時間である地球の1日のリズムと体内時計とは、そもそも多少のズレがあるのです。放っておくと、ズレはどんどん開いていき、健康に悪影響を及ぼします。健康を保つポイントは、ズレを毎日リセットすること。その際、大きく関係するのが「光」と「食事」なのです。

体内時計のメカニズム



光と食事の刺激でズレをリセット

朝、太陽の光を浴びると、その光の刺激は目(網膜)から脳のメイン時計に届き、脳は体中のサブ時計にリセットするよう指令を送ります。指令を受けたサブ時計は、新しい日に切り替わったことを認識し、それぞれの細胞をリセットします。

これでズレは解消するはずですが、人によっては網膜に支障があったり、遺伝子に異常があったりと、場合によっては光の刺激を十分に受けられないケースがあります。そこで光の刺激がなくてもリセットできるものとして、「食事」の出番です。

最も重要なのが朝食です。朝、食事をとることが刺激となり、朝の光と同様に各細胞がリセットを行うのです。朝とお伝えたとおり、リセットのポイントは食事の時間です。補足ですが、夜勤や海外出張時の光の刺激が難しい時にも食事時間の応用でリセットは可能です。

朝は炭水化物をしっかり 夜は早めの時間に軽く

いつ、何を食べるか。健康維持には食事の中身や量だけでなく、食事時間も重要であることが解明されつつあり、体内時計を考慮した学問として現在研究が進められています。これを「時間栄養学」と言います。

大前提は、1日の始まりである朝食をとること。朝食を抜くと体内時計が狂ってしまい、目覚めがすっきりしないばかりでなく、体の不調や肥満にもつながります。この時、できれば茶色い炭水化物(玄米や全粒粉のパンやパスタ、蕎麦など)をしっかりめに、



併せてたんぱく質や脂肪(おすすめは魚油)、食物繊維(不溶性・水溶性どちらも)と一緒にとります。ヨーグルトなどの乳製品やフルーツがあるとおいしいですね。昼食も朝食同様でOKです。

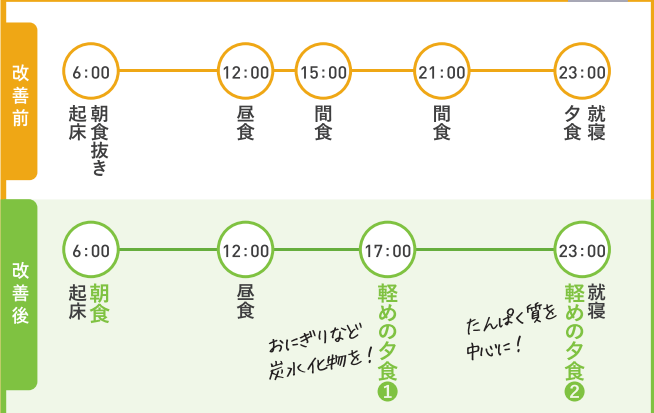
夕食は19時までに終わらせるのが理想です。夕食から朝食までの絶食時間が長い方が翌朝リセットしやすく、10時間以上は空けたいところです。ただし、誰もが早めの夕食がとれるわけではないでしょう。夜遅くまで仕事をしている場合は、夕方5時くらいに軽く食べて、残りを帰宅後に食べるといった分食をおすすめします。空腹時間を長くとらない方が良いです。

注意は、炭水化物(糖質)は少なめに。分食の場合、先におにぎりなど炭水化物を、帰宅後はたんぱく質を中心にとると良いでしょう。深夜のダラダラ食いやラーメンはできるだけ避けてください。もちろん、野菜は3食共にたっぷり、血糖値を急激に上げないよう野菜から口にするベジファーストにするとお良しです。

いつまでも健康に過ごすために、この機会に体内時計を味方につけませんか。リセット上手になって1日の始まりをハッピースマイルで!

食事時間を見直そう!

平日は残業続きの深夜の食事で翌朝は食欲がなくなりがち...



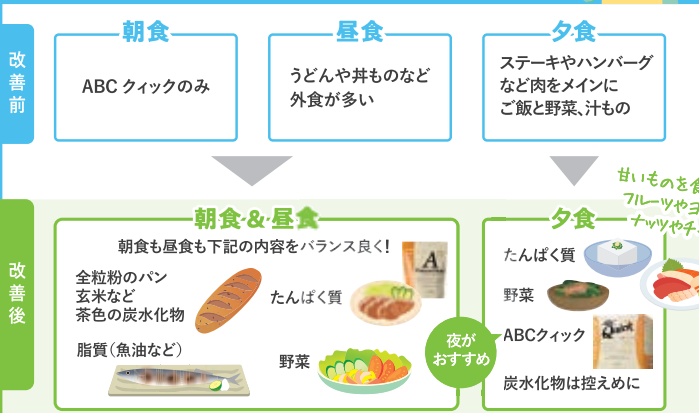
改善ポイント

夕方17時くらいに炭水化物などで軽い食事を取り、帰宅後は軽めに野菜やたんぱく質を。朝食はきちんととって。



食事内容を見直そう!

食事には気を遣っているのに、ダイエットがなかなかうまくいかない...



改善ポイント

同じものでも食べる時間によって大きく違います。炭水化物は朝と昼にしっかり、夜は少なめに。夜は脂質や糖質は控えめにして、野菜とたんぱく質をメインに。

