

時間栄養学からみた 「体内時計をリセットする」「ごはん」の食べ方

【監修】 柴田 重信 先生（早稲田大学先進理工学部 教授 / 早稲田大学先端生命医科学センター長）
寺本 民生 先生（帝京大学臨床研究センター センター長 / 寺本内科・歯科クリニック 内科院長）

体内時計のリセットが、なぜ必要なの？

体内時計の周期は24時間より少し長いので、意識的にリセットしないと時差が蓄積され、身体に負担がかかります。1日のリズムに合わせるだけでなく、1週間の

リズムの調節も大切です。平日と休日の睡眠時間帯の違いが大きいほど、喫煙率、肥満率が高く、大学生では成績が悪いというデータもあります。

どうすれば体内時計がリセットできるの？

体内時計には主時計と末梢時計があります。主時計は脳に、末梢時計は全身の臓器にあります。朝の光が脳に刺激を与えて主時計がリセットされ、朝食をとると

胃腸や肝臓などの臓器にある末梢時計がリセットされます。そのとき、主時計と末梢時計の時刻を合わせるために、起床から1時間以内に朝食をとりましょう。

朝食には何を食べると効果的？

血糖値が上がるとインスリンが出て、インスリンが体内時計をリセットします。ですから、血糖値を上げる働きがある炭水化物(糖質)は朝食に欠かせません。また、たんぱく質も一緒にとるとインスリンに似たホルモンが分泌されて、体内時計のリセット効果が高まります。そのとき、血糖値を上げすぎないために、水溶性食物繊維を多く含む海藻、野菜、豆、果物を合わせてとりましょう。朝食をとると、昼食・夕食時の血糖

値の上昇を穏やかにする効果もあります。

どんな食材とも相性がよく、組み合わせやすいのは、「ごはん」です。明日の朝は、ごはんを主食にした朝食を食べてみませんか？



体内時計を狂わせないためには？

夜に光、特にブルーライトを浴びると体内時計がうしろにずれてしまいます。寝る前のスマホやパソコンは控えましょう。また、朝、インスリンが働きやすくなるために、夕食から朝食までに10時間くらいあけ

ることが望ましいです。夕食が遅くなる場合には、まず夕方におにぎりなどの主食を食べ、遅い時刻におかずを食べる分食をすると、夜型化しにくくなります。

