

過剰なカロリー摂取にご注意を

健康情報コラム



日々、忙しく過ごされる中で、つい「サツと数分で食べられるもの」で済ませたり、帰宅が遅くなって夜遅い時間にしっかり食事をとったりしていませんか？

健康診断でメタボリックシンドロームなどの気になる数値が出る背景には、こうした日常的な食行動が深く関わっていることが分かっています。体重の増加や日々の不調は、決して努力不足や怠け心ではなく、現代の忙しい環境がもたらす無意識の習慣によるものかもしれません。

今日は、そんな忙しい日常に無理なく取り入れられるポイントをご紹介します。

●なぜ「夜遅い食事」と「早食い」は体に負担がかかるのでしょうか？

日々の生活で特に気をつけたいのが、「夜遅い食事」と「早食い」です。

■ 夜遅い食事と「体内時計」の関係

私たちの体には「BMAL1」という、脂肪の蓄積に関わるタンパク質が存在します。この BMAL1 は、午後 10 時から午前 2 時頃にかけて細胞内で作られる量が最も多くなるといわれています。夜間は日中に比べて活動量が少なくエネルギーが消費されにくい時間帯ですが、それに加えてこの BMAL1 の働きが活発になるため、食事から摂ったエネルギーが効率よく脂肪として合成され、体に蓄積されやすくなってしまいます¹。

■ 早食いによる「血糖値の急上昇」

パソコンやスマートフォンを見ながらの「ながら食べ」で、十分噛まずに飲み込んでいませんか？ 早食いをして食べ物が一気に胃腸に入ると、血糖値が急激に上昇します。すると、それを下げるためにインスリンというホルモンが多く分泌されます。インスリンは血液中の余った糖を脂肪細胞に運び、脂肪として蓄えるよう促す働きがあるため、太りやすくなってしまいます。また、脳の満腹中枢が「お腹いっぱい」と感じるまでには食事開始から 15～20 分ほどかかるため、早く食べ終えてしまうと、満腹感を得る前に無意識に食べ過ぎてしまう傾向があります²。

●今日からできる！無理のない食生活の工夫

体をいたわるために、明日から次のような行動を少しでも意識してみませんか。

■ 夕食が遅くなる日は「分食」を

どうしても夕食が遅くなりそうな時は、夕方頃におにぎりなどを軽く食べて空腹を和らげておき、帰宅後は豆腐や温

野菜など、消化が良くカロリーの低いものを少量とるようにしましょう。胃腸への負担が減り、睡眠の質も保ちやすくなります。

■ 一口につき「プラス 5 回」多く噛む

いきなり「一口 30 回噛む」というのは大変ですので、まずは意識して「プラス 5 回」多く噛むことを心がけてみてください。食事の最初はサラダなどの野菜から食べる「ベジ・ファースト」を取り入れると、食物繊維が糖の吸収を緩やかにしてくれます。食事中は画面から目を離して、味わうことに集中するのもとても良い方法です。

■ 甘いものは午後 2 時から 3 時頃に

どうしても甘い間食がしたい時は、先ほどの「BMAL1」が少なくなる午後の早めの時間帯に、少しだけ楽しむのがコツです³。これは昔から「3 時のおやつ」と言われていることの科学的な裏付けかもしれませんね。

●ワンポイントアドバイス

職場の皆さんでお酒を楽しむ機会もあるかと思います。アルコール自体がカロリーを持っているだけでなく、ついつい脂っこいおつまみや、シメの炭水化物を食べてしまいがちということを念頭においてください。

また、お酒を飲むときは、お酒の合間にお水（やわらぎ水）を適宜飲んでアルコールの分解を助けたり、休肝日を設けたりするなど、ご自身の体質に合わせて無理なく楽しむことが大切です。翌日のコンディションに影響しないよう無理のないペースで楽しんでください。

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。