

# ト レ ジ ム 新 聞

## ベストコンディションのカギ

### 時間栄養学ってなに？

時間栄養学とは、従来の「何をどれだけ食べるか」に加えて「いつ食べるか」という考え方を取り入れた栄養学のことです。

わたしたちの身体には、一定の時間的なサイクルを持つ体内時計（時計遺伝子）が備わっており、体内の代謝をコントロールしています。

しかし、体内時計はズレが生じやすく、その乱れが眠気や頭痛、倦怠感・食欲不振などの身体的な不調、さらには生活習慣病や肥満・がん・うつ・老化の加速などに影響していることがわかつてきました。

体内時計のズレは「食事」を適切なタイミングで摂ることによりリセットすることができます。そして、**体内時計を整えること**で、コンディションはどんどん変化し、皆さんが本来持っている最大限の力を発揮でせる＝「ベストコンディション」の状態を回復することができます。

不規則な生活は時差ボケ状態を引き起こすだけでなく、体内時計そのものを乱れさせる原因になります。特に、夜の青い光は、体内時計の夜型化をもたらします。

青色の光は「ローライトに多く含まれることから、パソコンやスマートフォンの明るさを下げたり、暖色系の色に変えるナイトモードにしたりすることが効果的です。また、夜遅い食事や夜遅くの激しい運動も、体内時計を夜型化させてしまい、体内時計の乱れの要因になります。夜は夜食を控え、運動もヨガなどのリラックス系のものに切り替えるといいでしよう。

2025年  
10月号  
休館日

10/27(月)

### 現在のコンディションをチェックしてみよう

#### 【朝】

- 目覚めがすっきりしている
- 朝から食欲がある
- 朝食後に排便がある
- 休日は朝から活動的に過ごせる

#### 【昼】

- 午前中、頭がさえている
- 12時ごろになると、適度におなかがすく
- 午後も集中力が途切れない

#### 【夜】

- 終業後、趣味やプライベートの時間を楽しむ余裕がある
- 夜は寝つきがよい

☆チェックが多いほどコンディションが良い状態、逆にチェックが少なの方は体内時計のズレを修正することで

自身のコンディションをさらに上げることができる可能性があります

### 時間栄養学を実践してみよう

#### 朝

##### 起床後、1時間以内に朝食を食べる

《選び方のポイント》「糖質」+「低脂肪のタンパク質」



《おすすめメニュー》納豆ごはん、卵かけごはん

朝食を摂ることで体温が上がります。その結果、代謝がよくなるため消費するエネルギーが増えています。

逆に、朝食を抜くと脳にエネルギーが十分に届きにくいので、筋肉を分解してエネルギーを脳に送ることになります。

そのため、基礎代謝が低下し消費エネルギーが減り、太りやすくなったり、仕事のパフォーマンスも下がっていきます。

朝から朝食の準備は大変！という方は、栄養バーやバナナ・ヨーグルトを買い置きしておく、前日のおかずを残して朝食べるなどでもOKです。手軽に食べられるものを口に入れることから始めてみてくださいね。

#### 夜

##### できるだけ早めに夕食を済ませる（20時までが◎）

・遅い時間に食べる場合は、量（腹八分目）と中身を意識する

《選び方のポイント》

玄米、押し麦、野菜・海藻類など食物繊維が豊富な食品を増やし、常温で固まるバターや脂身などの動物性脂肪の多い食品を控える。

《おすすめメニュー》

麦ごはん+さばの味噌煮+もずく+具たくさん味噌汁

#### 昼

昼食は定食など、食品数の多いメニューでしっかり食べる

《選び方のポイント》主食+主菜+副菜のそろった食事

《おすすめメニュー》日替わり定食、幕の内弁当



・間食は16時までに食べる

・夕食が遅い、夕食前におなかがすく、夕方に運動する場合は夕食時間を遅らせる又は補食を摂り夕食量を調整する

《おすすめの補食》

おにぎり、サンドイッチ、チーズ、バナナ、ドライフルーツ、ナッツ、干し芋など

昼食のメニュー選びを意識すると、午後の眠気や夕方の疲労感が変わってきます。

また、昼は体温が高く代謝がよいため、食べた栄養素が有効利用されやすく、脂肪に代わりにくく時間帯です。

食べたいものは夜ではなく昼に食べることで、好きなものをそれほど我慢しなくても、適正な体重を目指すことができます。

夕食時間や量を調整すると、腸のリズムが整い朝食後に排便が起りやすくなります。胃の調子も良くなるため、朝に食欲がある状態になります。

また、体重やウエストにも変化が表れるため、朝、服を着るタイミングでウエストの変化を確認してみてください。



その他、次の食事までの時間が短い場合は、軽食（おにぎり+サラダなど）で済ませたり、夕食で食べ過ぎてしまった場合は、翌日の食事を控めにして調整していきます。

いつも食事の前に適度な空腹感がある状態を意識し、食べるタイミングや食事量を調整していくことが大切です。

まずは1週間・1つの時間帯からでもよいので、できることから取り組んでみましょう。体内時計が整うことで、自身のコンディションの変化を実感できるのではないかと思います。