

今回のテーマ

夜遅い食事



夜型生活が定着しつつある現代では、夕食の開始時刻が遅くなる傾向にあります。また、仕事などの様々な理由で夜遅くに食事を摂る方が増えています。やむを得ず夕食が遅くなってしまう方の“食べ方のヒント”です。

夜遅い食事のリスク

リスク① 夜遅く食べると太りやすい

●自律神経の働き

自律神経は、交感神経と副交感神経がバランスをとり合って体の機能を保っています。

交感神経は、別名「昼の神経」と呼ばれ、昼間の活発な時に活躍する神経です。

交感神経が働くと、瞳孔は拡大し、心臓の拍動は速くなり、血管は収縮して血圧を上げ、体はエネルギー消費しやすい状態になります。

また、副交感神経は「夜の神経」とも呼ばれ、体を緊張から解きほぐし、休息させるように働く神経で、副交感神経が優位となりリラックスした状態では、代謝を抑制するように働いています。

そのため、夜遅い時間は代謝を抑制しているため、体脂肪として溜め込みやすくなるといわれています。

●夜は食事による熱産生が少ない

夜は、活動量が少なく、寝るまでの時間が短いので、エネルギーが消費されず脂肪として蓄積されてしまいます。

また、食事をすることによって消費されるエネルギー(食事誘導性熱産生:DIT)は、朝に最も高く、夕方から夜にかけてだんだん低くなり、夜中に最も低くなるということが明らかにされています。

そのため、夜は朝食と同じ量の食事をとっても、DITで消費されるエネルギーが少ない分、太りやすいと考えられます。

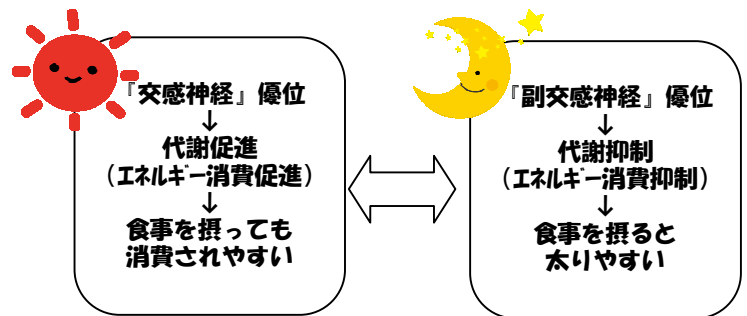
※夜型の食事(13時、19時、1時)をしている人と朝型の食事(7時、13時、19時)の1日の食事誘導性熱産生(DIT)を比較すると、夜型の方が朝型の人に比べて、1日の食事誘導性熱産生が低い(消費されるエネルギーが低い:夜型0.654kcal/kg<朝型0.878kcal/kg)という結果も示されています。

●脂肪を蓄積させるたんぱく質BMAL-1が増える

※BMAL-1とは、脂肪を作って溜め込む酵素を増やしたり、脂肪を分解してエネルギーに変えるための酵素を減らすよう、遺伝子に対して働きかける役割を担っており、いわば、『脂肪をためこませる司令塔』のような存在です。

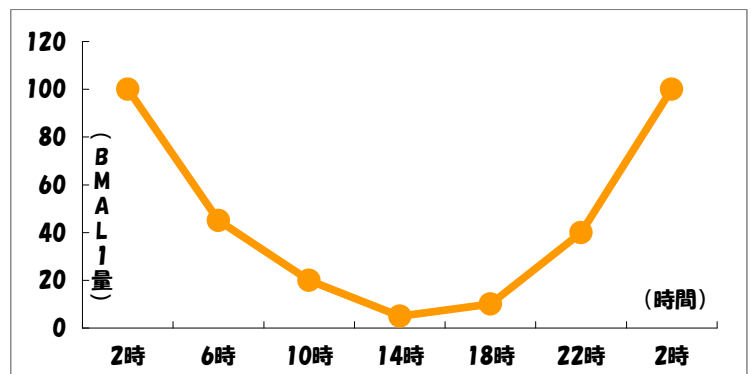
BMAL-1は、午後3時が一番少なく、午後10時から午前2時頃にかけて最も多くなるということが明らかにされています。

同じエネルギーを摂取するにしても、夕食を10時前に食べるのと、10時以降に食べるのとでは、脂肪の蓄積の仕方が異なります。



【右図】 BMAL-1の脂肪組織中の量(相対値)

マウスを使い、“脂肪貯蔵たんぱく質”であるBMAL-1の脂肪組織中の量を調べたところ、夜中の2時をピーク、昼の2時ごろを底として一日のうちに大きく変動することがわかった。14時と20時では20倍もの差があった。(データ: 日本大学 榎葉繁紀准教授)



リスク②体のリズムが乱れやすい

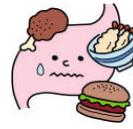
夜遅く食べることは、太りやすいだけでなく、健康面においても良いことではありません。睡眠の質を低下させたり、消化不良による胃もたれ・栄養が十分に吸収できないことによる栄養不足などを引き起こしたりします。

また、夜たくさん食べると、翌朝に胃がもたれたり空腹感を感じず、朝食が食べられなくなることがあります。

朝食には、体内時計の調整をする重要な役割があるため、朝食を抜くことで、体のあらゆるリズムが乱れ、しだいに一日の生活リズムが狂っていくという悪循環が起こりかねません。

また、寝ている間も胃腸を働かせることになって、睡眠の妨げにもなることがあります。睡眠時間が少なくなると、空腹感を促す物質が分泌され、反対に食欲を抑える物質が減少して過食の原因にもなります。

それらの結果として、肥満や糖尿病などの生活習慣病につながると考えられます。



胃内停滞時間

麦飯・白米粥(100g)	1時間45分
砂糖・キャンデー(100g)	2時間5分
米飯・せんべい(100g)	2時間15分
蒸しパン(200g)	2時間
パン(200g)	2時間45分
蕎麦・餅・シメジ(100g)	2時間30分
うどん(100g)	2時間45分
焼き芋(100g)	3時間
半熟卵(100g)	1時間30分
生卵(100g)	2時間30分
卵焼き(100g)	2時間45分
ヒラメ刺身(100g)	2時間30分
牛肉の煮物(100g)	2時間45分
かまぼこ・豚肉(100g)	3時間15分
ハマグリ・ヒタ(100g)	3時間45分
ヒラキ・ウナギ(100g)	4時間15分
ヒメ天ぷら(100g)	4時間
バター(50g)	12時間

※これらは食品を『単独』で食べた場合の時間です。
食事として組み合わせた場合や調理方法によっては時間が変わってきます。

夜遅い食事のポイント

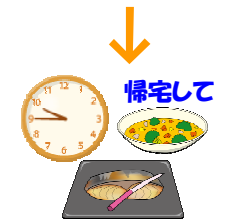
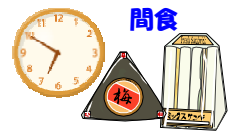
ポイント① 間食を上手に利用しましょう

食事と食事の間隔が長時間あくと、その分、エネルギーを体にとり込もうとする“絶食効果”が強くなります。そこで、夕食が遅くなることが予測される場合は、エネルギーの補給や夕食の食べすぎを防ぐために、間食を上手に利用しましょう。

例えば、おにぎりなどの主食を19時までに食べ、その後、野菜中心の温かいものを食べるようにするなど、あらかじめ、一つの食事として献立にしたものを分けて食べる、というふうにします。

また、果物、乳製品など、カロリーや脂肪の少ないものを選んでよいでしょう。

ただし、間食に菓子パンやスナック菓子などカロリーや脂肪の多いものをとると、夕食がおろそかになって生活リズムが乱れたり、夕食もしっかり食べてエネルギーオーバーになると肥満につながるので避けましょう。



ポイント② 食べ物の質を考えましょう

夕食の時間が遅くなってしまう場合は、できるだけ低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう。

① 肉や魚は低脂肪のものを選びましょう。
脂肪分が多い食材は消化に時間がかかります。鶏のささみ、モモ、ヒレなどの赤身の部分や魚はタラなどの白身魚を選びましょう。

② 揚げ物、炒め物は避けましょう。
油を多く使用する揚げ物、炒め物などは昼食か早めの夕食に回します。蒸し物、煮物といった料理がおすすめです。

③ スープ、汁物は具沢山にしましょう。
具を多くすると、手軽に野菜などがしっかりと摂れます。

④ 野菜はたっぷりとりましょう。
野菜やきのこなど低カロリー食材でボリュームを出しましょう。生野菜よりもゆで野菜にするとカサが減り、食べやすく消化もよくなります。ドレッシング、マヨネーズではなく、ぽん酢、だししょうゆがおすすめです。

⑤ 満腹になるまで食べないようにしましょう。
おなか一杯になるまで食べてしまうと消化に時間がかかり、翌朝の胃もたれの原因となります。また、消化器官に負担がかからないようによく噛んで食べることも大切です。



他にも、コンビニなどで夕食を買ったり、外食をする場合は、エネルギーなどが記載された栄養成分表示を参考にして、エネルギーや脂質が少なめのものを選ぶなどの工夫も効果的です。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：廣田・植田・大町・小堀・柴田・新出・田中・為政・西川・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・正岡・三宅・矢原

