

健康宣言通信

監修：佐藤文彦(産業医/Basical Health株式会社 代表取締役)

実践しよう!
健康習慣

朝食から始める 時間栄養学に注目!

体内時計を整えて健康に!

体内時計は脳の視交叉上核にある主時計、それ以外の脳にある脳時計、各臓器にある末梢時計の3種があり、各臓器には時計遺伝子が存在して、睡眠・覚醒、体温調整、血圧、ホルモン分泌、糖・脂質代謝、薬物代謝、免疫機能、神経活性などをコントロールしています。そして主時計から脳時計や末梢時計に情報を伝達して、バランスを保っていますので、主時計が崩れると脳時計や末梢時計も狂ってしまいます。

人の活動にはそれぞれ適した時間があり、**体内時計のリズムをリセットするには、朝に光を浴びて朝食をとる「光の刺激」と、食事を規則正しく、できるだけ3食を12時間以内にとる「食事の刺激」が大切です。**

同じ食事でも夕食が遅いと太る

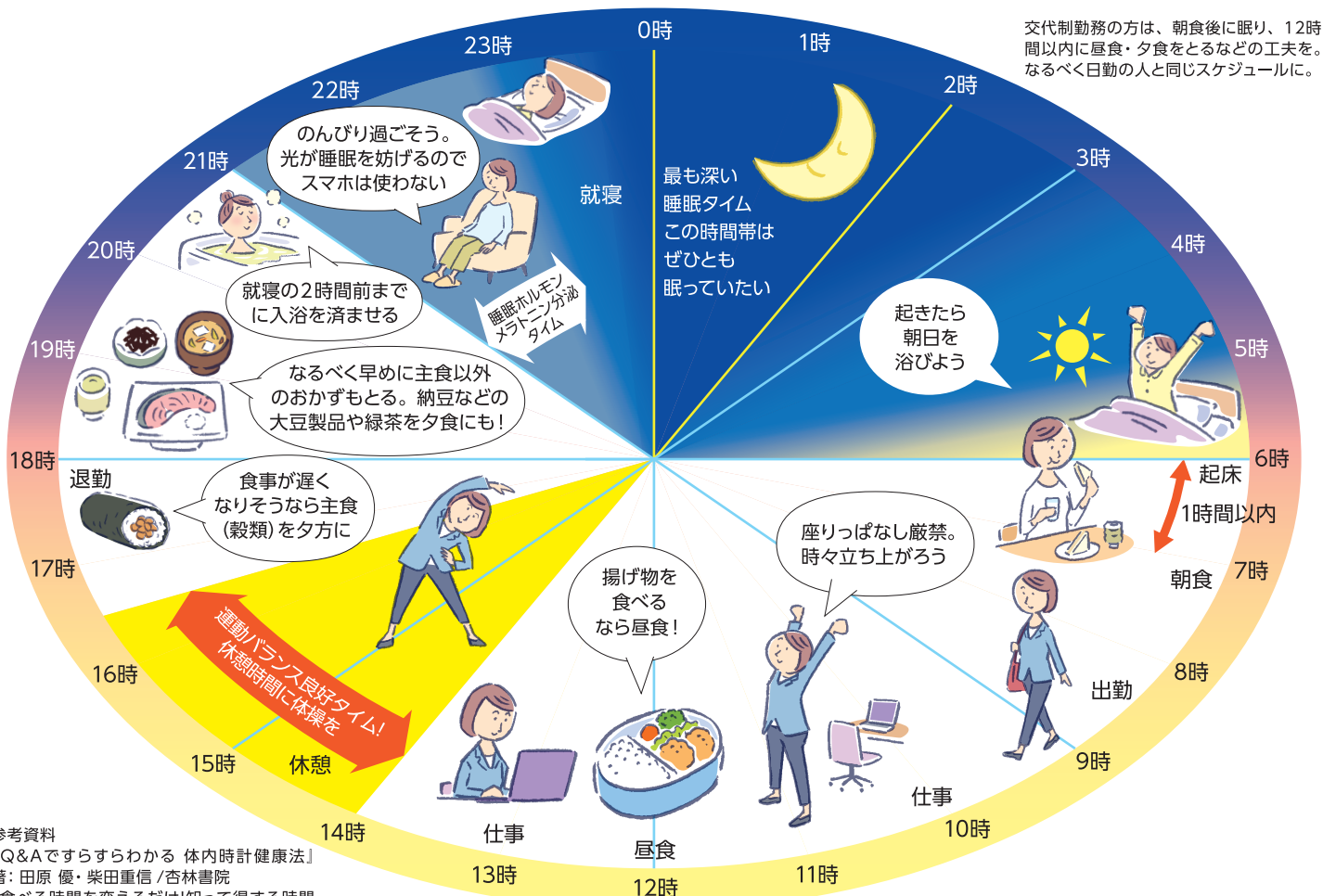
体内時計は体の働きのほとんどに作用するので、狂ってしまうと睡眠障害や生活習慣病のリスクが高まります。実は人間の体内時計は25時間周期。朝の光の刺激と朝食による食事の刺激で24時間に整います。

例えば昼食で初めて食事をとると、それまでは活動モードに入らず、半覚醒のまま過ごすことになります。

また、**休日も普段とできるだけ同じ時間に起床し、食事をとることで、体内時計が整います。**平日の起床時間の2時間後までには起きて、朝食をとりましょう。

夕食が遅くなると体内時計が狂い、太りやすくなります。12時間以内に朝食から夕食まですべての食事を終えるだけでも、肥満や生活習慣病の予防になります。

体内時計を整える 24 時間スケジュールの例



参考資料
「Q&Aですらすらわかる 体内時計健康法」
著：田原 優・柴田重信/杏林書院
「食べる時間を変えるだけ!知って得する時間栄養学」監修：柴田重信・古谷彰子/宝島社



時間栄養学に基づく おすすめ朝食



朝食でとる栄養の割合は、1日を10として3。昼と夜は各3.5ずつです。エネルギー量の高い食品は、朝から昼までに食べましょう。

朝食で特にとりたい食材は、食物繊維が豊富なもち麦ご飯やライ麦パンなどの主食と、EPAやDHAなどの脂質が豊富な魚類。朝の糖質で脳が活性化し、たんぱく質の吸収率が良い時間帯に良質な脂質を含む魚をとると良いとされています。ツナなどの缶詰でも効率良く脂質をとれるので、リコピンを含むトマトとサンドイッチにしても。

また、**納豆は朝とると腸の機能維持に良く、夜にとると骨の強化や血液サラサラ作用がある万能食材。**納豆に含まれる有効成分が熱に弱いので、ご飯と別に食べると効果がアップします。

また、**柑橘類や緑茶、ブドウやベリー類**を朝食でとると体内時計を整える効果があるため、おすすめです。

緑茶



食物繊維が豊富な主食



柑橘類・ベリー類
ブドウ



魚・納豆(たんぱく質)



運動するならこの時間帯



筋肉量は、対策をとらなければ20歳以降、1年に1%ずつ減少します。そこで運動習慣をもつ必要性がありますが、運動パフォーマンスは朝から徐々に上がり、夕方ごろが最高になります。ただし、運動時間が夜に近づくると体内時計が後退するので、遅い時間帯はおすすめしません。

運動の目的によっても、おすすめの時間帯は変わります。**糖尿病や肥満症の予防・改善には、夕方のウォーキングなどに食後の小運動プラスで効果がアップします。高血圧の改善には、夕方より朝の運動が、より効果的です。**とはいえ運動習慣のない人などは、少しでも時間をみつけて体を動かしましょう。

最も運動の効果を得やすいのは、朝型の生活をすること。一般的に夕方に最高になる運動パフォーマンスも、朝型の生活ならほぼ1日中、安定した運動の効果が得られます。



マイナンバーカードの保険証登録はお済みですか？

医療費
適正化

2024年12月2日から、現行の保険証は発行されなくなります。なお、マイナンバーカードを保険証登録した「マイナ保険証」には、**下記のようなメリットがあります。**

- ①就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要
- ②過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、より良い医療が受けられる
- ③医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になる

本年12月1日の時点でお手元にある保険証は、12月2日以降、最長1年間(2025年12月1日まで)使用可能です。マイナンバーカードで医療機関・薬局にかかれるよう、以下の2つの準備をお願いします。

- ①マイナンバーカードを申請し取得(お持ちでない方)
- ②マイナンバーカードを健康保険証として登録

詳しくは右の二次元コードからご確認ください。



厚生労働省「マイナンバーカードの保険証利用について」