

夜遅い食事は太りやすい！？

4月に入り、環境の変化などでついつい夕食が遅くなりがち…なんてことはありませんか？
せっかく朝昼夜の食事をバランスよく摂っていたとしても、就寝前の夜遅い時間に食事を
摂ってしまうと、太りやすくなってしまっていることがわかっています。

なぜ、夜遅い時間の食事は太りやすいの？

それは、夜間は“食べることに向いていない”時間帯だからです。

夜遅い食事は、

①食事から摂ったエネルギーが消費されにくい

②脂肪の合成が22時以降に活性化する

ため、昼間と比べて脂肪をためこみやすくなっています。



体内にある「BMAL1（ビーマルワン）」と呼ばれるタンパク質の1種が脂肪の合成を促進しますが、「BMAL1」は1日のうち、14時～15時頃に最も減少し、22時以降に急増するとされています。

すなわち、「BMAL1」が増加している夜間に食べると脂肪になりやすく、昼間の減少しているときに食べると脂肪になりにくい、というわけです！特に、22時から2時までの間にピークを迎えるため、遅くても21時までには食べ終わるようにしましょう。

21時までに夕食を済ませられない場合は「分食」がおすすめ！

「分食」とは、“1回分の食事を数回に分けて食べる”ことです。ただし、回数を増やすだけではカロリーオーバーになってしまうので要注意！全体の量は変えずに、回数のみを増やしましょう♪

例えば、夕食前におにぎりやサンドイッチなどの「軽食」（主食）をとり、夕食に「軽めの食事」（主菜と副菜）をとると良いでしょう。また、帰宅後のおかずのポイントは「消化が良く、低カロリーのものにする」ことです。あまり胃腸に負担をかけず、睡眠への影響も最小限に抑えられます。

そのほか、脂っこいものや刺激の強いもの、カフェインが多く含まれるものは消化に時間がかかったり、睡眠の妨げにもなりますので、21時を過ぎたらできるだけ避けるようにしましょう。



同じ食べ物でも、食べる時間帯によって身体への影響が異なります。

新しいスタートを気持ちよく始めるためにも、生活リズムを整えて健康的な生活を送りましょう♪