

むずかしい漢字とことば

抜(ぬ)き
 影響(えいきょう)
 扱(あつか)う
 准教授(じゅんきょうじゅ)＝大学や高等
 専門学校などの教員で、教授に次ぐ地
 位の人。
 脂肪細胞(しぼうさいぼう)
 哺乳類(ほにゅうるい)
 遅(おく)れ
 刺激(しげき)
 違(ちが)う
 企業(きぎょう)
 分析(ぶんせき)＝ものごとを細かく分け
 て、成り立ちなどを調べること。
 睡眠(すいみん)
 加齢(かれい)
 動脈硬化(どうみゃくこうか)＝動脈の
 壁が厚くなり硬くなる病気。
 上昇(じょうしょう)
 瘦(や)せる
 お勧め(す)め

「夜中にラーメンを食べると太る」「朝食
 抜きは良くない」。経験的に言われてきたこ
 とだが、同じ食品でも時間帯によって体への
 影響が異なることが科学的に解明されつつあ
 る。この問題を扱う「時間栄養学」を研究す
 る広島大の田原優准教授に、これまでの成果
 と今後の課題を聞いた。

夜中にラーメン、なぜ太る？



インタビュー
 に答える田原
 優・広島大准
 教授

田原優准教授(広島大)に聞く

「時刻合わせ」を行って
 いるのです。

実は、体内時計は脳だ
 けではなく臓器などにも
 あって、それぞれのリス
 ムでタンパク質を作るな
 どの働きをつかさどって
 います。体内に多数ある
 時計を整える意味でも時
 刻合わせは必要です。

■朝と夜

「「いつ食べるか」も
 大事なのですね。

時間栄養学のポイント

- 体内時計の調節に一
 番大事な時間。タン
 パク質を取ると効率
 よく筋肉が作られる
- お昼ごはんもしっかり
 食べる
- 「間食が悪い」とい
 うのは昔の話。炭水化
 物を取っておくと、
 夕食後の血糖値が急
 上昇しにくい
- 血糖値が一番上がり
 やすいタイミング
- 8時間ダイエットも
 おすすめ。1日の食
 事を8～10時間以内
 に取ると痩せる

※田原優・広島大准教授の
 資料と取材から作成

食事の時刻で吸収変わる

そうです。マウスを用
 いる同じ実験でも、昼と
 夜で得られる結果が全く
 違うこともあります。例
 えば、腸の上皮細胞は栄
 養を吸収しますが、1日
 の中にリズムがありその
 時々で働きが違います。
 ーどうやって調べるの
 でしょうか。
 動物実験が多く行われ
 てきましたが、今は、こ
 うしたデータを人間でも
 確かめるために工夫をし
 ています。ダイエット用
 アプリを利用した人のデ
 ータを企業から提供して
 もらい、食事の内容や時
 間と体重などの健康状態
 との関係进行分析すること
 も手がけています。
 ー体内時計は人によつ
 て異なるのでしょうか。
 朝に強い「朝型」、夜
 に強い「夜型」なんて言
 いますが、個人差があり
 ます。

仕事の効率とか注意方
 とかをみると、朝型の人
 は朝は高いけど夜になる
 と低くなる。夜型はその
 反対で、朝型と夜型の間
 に当たる中間型という人
 もいます。食事や睡眠の
 取り方の工夫など、その
 人に応じたテララーメイ
 ドな健康科学をいつか実
 現させたいですね。

■おにぎり

ー食と時間について、
 人間でも確かめられてい
 るデータはありますか。
 例えば、朝食でタンパ
 ク質を取ると効率良く筋
 肉が作られます。朝食で
 は不足しがちですが、加
 齢で筋力が落ちるのを防
 ぐためにも、魚などを食
 べるという事です。

もう一つ。夜遅い時間
 の食事は血糖値が上がり
 やすく動脈硬化などの危
 険が高くなるので、夕飯
 は早めが望ましいです。
 難しいければ、間食でおに
 ぎりなどの炭水化物を取
 っておくと血糖値が急上
 昇しにくくなります。

1日の食事を8～10時
 間以内にすると痩せると
 いうものもありますね。朝
 食が午前7時なら夕食は
 午後5時以前というわけ
 です。朝食を抜くとやり
 やすいですが、午前中の
 パフォーマンスが下がる
 ので、あまりお勧めはで
 きません。



【問1】 経験的に言われてきたこととして、二つ挙げられています。抜き出しましょう。

「夜中にラーメンを食べると太る」「朝食抜きは良くない」

【問2】 夜に食べると太りやすくなるのは、夜になると何がたまりやすくなるからでしょう。

脂肪細胞

【問3】 人の体内時計は、調整しないと少しずつ遅れます。理由は何でしょう。

人の体内時計の1日は24時間よりも少し長い

【問3】 体内時計は脳だけではなく、どこにもあると書いてあるでしょう。

臓器など

【考えてみよう】 食事の時間と食べたものについて、家族で1週間調べてみよう。