

むずかしい漢字とことば

抜(ぬ)き
影響(えいいきょう)
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(すす)め



夜中にラーメン、なぜ太る？

「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。



インタビューに答える田原優准教授

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
あつて、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。

臓器にも体内時計

「食事の時間で影響が
異なるのはなぜですか。
人の身体にはリズムが
備わっていて、栄養の吸
収などの働きは刻々と変
化しています。例えば、
夜になると脂肪細胞がた
まりやすくなるので、こ
のときに食べると太りや
すくなります。『体内時
計』によるものですが、
マウス(ハツカネズミ)
などの哺乳類はもちろ
ん、植物やバクテリアに
も同じものがあります。
一人の体内時計はど
んなものなのでしょう。
人の体内時計の1日は
24時間よりも少し長い
ので、調整しないと少し
づつ遅れます。私たちは毎
日、光や食事、運動など
の刺激を受けることで

時間栄養学のポイント

- 朝 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
- 昼 お昼ごはんもしっかり食べる
- 間食 「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
- 夜 血糖値が一番上がりやすいタイミング
- その他 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。
「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。
「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。」

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。

仕事の効率とか注意力
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

【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。

【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。

【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。

【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。

【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。