



3月の栄養だより



「夜遅くに食べると太りやすい」というのを耳にしたことがあると思います。では、どうして太りやすくなるのでしょうか？その原因の一部を今回はご紹介したいと思います。

夜遅く食べると太りやすくなる原因

その1

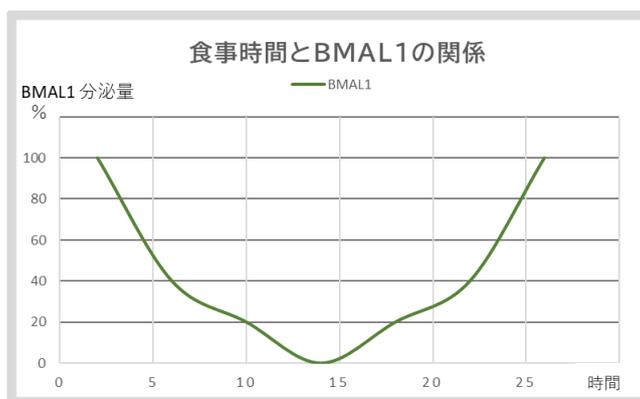
日中に比べて活動量が少ない→消化しきれず、余剰分が体脂肪として蓄えられる。

その2

BMAL(ビーマル)1の分泌量が増えるため

BMAL1とは？

脂肪合成を促進するたんぱく質。分泌量が多いと太りやすく、少ないと太りにくい。昼間は体内でほとんど作られず、深夜になると増えるとされている。お昼の14~15時が最も少なく、夜中の午前0~2時が最も多い。



太りにくい体をつくるためには？

・夜遅くに食事をしないようにする



目安としては20時までに食べ終える、難しい場合は就寝3時間前までに終わることをお勧めします。就寝直前の食事は消化のため内臓が活発になっており、眠りが浅くないやすいです。夕飯時間が遅くなってしまいう方には分割食をお勧めします。夕方の休憩時間などに炭水化物を摂り、帰宅後は主菜となる魚や脂身の少ない肉と野菜を摂っていただくことで栄養バランスの整った食事ができるうえ、帰宅後のドカ食いも防止することができます。

・運動をして筋肉をつける



筋肉量が増えることで基礎代謝が向上し、エネルギーが燃焼しやすくなります。

・タンパク質を摂取して筋肉を減らさないようにする



筋肉を増やすためには運動も必要ですが、筋肉のもととなるたんぱく質の摂取が大切です。1度の摂取で蓄えることが出来る量は多くないため、毎食たんぱく質を摂取するなど1日の中で複数回に分けて摂取することをお勧めします。