



わは歯ニュース『10月号』



過ごしやすい時期になりました。もうすっかり秋ですね。

「味覚の秋」そんな言葉が頭をよぎります。

夏場に減退していた食欲も復活し、食材を求めて買い出しに行くのも楽しみになります♪
ついつい食べ過ぎて、食欲のみならず体重まで増進してしまうことありませんか？

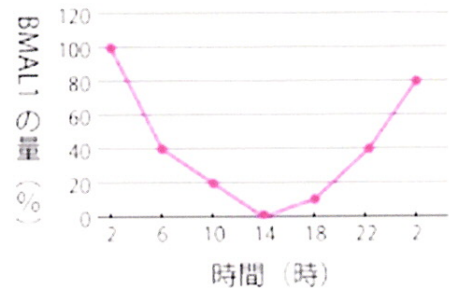
太る魔の時間!?

BMAL1(ビーマルワン)という言葉をご存知でしょうか？

これは、体内時計を調節している遺伝子の一種で脂肪を蓄えようとする働きがあります。

ダイエットなどで痩せるというと、どうしても食材や食べる量だけに目が行きがちですが、食べる時間帯も大切な要素であることが右のグラフからわかります。

たとえ同じ食材を摂取しても、食事の時間帯によってそれが脂肪に蓄積されるかどうかが決まるのです。



7/24 梅原 敬和 日本大学 教授

『**昼の3時に食べたものは、最も脂肪になりづらく、夜の10時～夜中の2時に食べたものは、最も脂肪になりやすい**』

ということなのです。



**夜10時に食べたケーキは
昼3時のなんと、20個分に相当!!**

朝食を抜くと太る!?

太ります。朝食を抜くと、いつ次の食事でエネルギーが摂取できるか脳が判断できなくなり体の防衛本能が働いて、脂肪が消費されずに蓄えようとするので太るのだそう。

また、体温が上昇しないので、免疫力が低下して、病気やガンにかかりやすくなります。

体温が低いと、それだけ消費カロリーも少なくなるので、基礎代謝が低下して太りやすくなります。

おすすめ3か条



1. 朝食はぬかない!
2. 夜遅く食べない! (食べるなら100kcal程度、就寝2時間前には食べ終える)
3. 3食の摂取比率は『朝食5 : 昼食4 : 夕食1』

担当 : 近藤

