



# 体内時計を整えて太りにくい体に！

京都府農協健康保険組合

同じ食べ物でも、「いつ食べるか」によって体に及ぼす影響が違います。食べる時間と健康や病気との関連を明らかにする「時間栄養学」の研究が進み、体内時計のリズムが整うことで、太りにくい体になることがわかってきました。

## 体内時計の乱れは体調不良の原因に！

こんな食事をしていませんか？



朝食は時間が  
ないからとらない



テレワーク中は  
おなかがすいた  
ときに食べるから、  
食事時間が  
まちまちになる



夕食は21時以降になる

体内時計って？



人間の体には、時計のように1日のリズムを刻む時計遺伝子があり、それを「体内時計」と呼んでいます。

最近の研究で、カロリーや栄養素の使われ方が時間帯によって違うことや、体内時計に合わせて「睡眠」、「食事」、「運動」をすると、健康的で太りにくい体になることがわかりました。

「何を食べるか」よりも「いつ食べるか」の見直しを！

たとえ食事の中身にどんなにこだわっていても、食べる時間がよくないと消費カロリーが減り、体は脂肪を溜め込んでしまいます！



## 太りにくい体を作る3つのルール

ルール 1

まずは、体内時計の時刻を合わせる

体内時計のリズムと、実際の昼夜のリズムを合わせる  
こと！それが太りにくい体になる第一歩です！



主時計

主時計は「朝の光」でリセット



各臓器の時計

おなかの時計

筋肉の時計

末梢時計

目に光の刺激が入る  
ことで、体内時計が  
リセットされます！



体内時計には、大きなリズムを刻む「主時計」と、それに連動する「末梢時計」があります。

ルール 2

次に、朝食でおなかの時計を起こす！

毎日決まった時刻に朝食をとることで、おなかの時計がリセットされ、活動的な1日がスタートします！



「決まった時刻の朝食」で活動的に

朝食をとることでエネルギー消費量は急激に増え、午前中だけでなく、午後のエネルギー消費量も増やします。

朝食は「糖質」＋「たんぱく質」の組み合わせが最強！  
卵かけごはん、納豆ごはんがおすすめです。



ルール 3

夕食は20時までに食べ終える

20時は体内時計が「脂肪蓄積モード」に切り替わるタイミング。血糖値が上がりやすく、脂肪も合成されやすくなります。



20時以降の食事は脂肪のもとと心得て

夕食が20時以降になってしまう場合は、夕方におにぎりなどを軽く食べて、帰宅後の夕食をその分軽めにしましょう！