

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。
健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.15 体を整える時間栄養学のススメ

地球の自転よりも10分長い体内時計

同じ料理を食べても、時刻や速さ、食べる順番で栄養学的な効果が変わることがわかってきました。そこで、何をいつ、どれだけの量、どのように食べるのがいいのか？ それを考えるのが「時間栄養学」です。

ダイエットや生活習慣病の予防などに効果的な食べ方を考える時、朝食抜きで昼に食事をまとめてとると食後の血糖値上昇が長く続いて、糖尿病や動脈硬化のリスクが高くなったりするといわれています。

時間栄養学で、基本としている朝食の重要性は病気等へのリスクだけではなく、私たちの体に備えられている体内時計と深く関係しています。

体内時計には、「中枢時計」と「末梢時計」があります。1日のリズムを刻む「中枢時計」は、左右の視神経が交差する「視交叉上核」にあります。「末梢時計」は、肝臓・心臓・血管など全身に備わっています。

この2つの体内時計は、地球の自転の周期である24時間（正確には約23時間56分4秒）と異なったリズムを刻むことが問題なのです。昔から、「人間の体内時計は25時間、あるいは24.5時間」といわれてきましたが、国立精神・神経医療センターの三島和夫氏らの研究では24時間10分とする報告がされ、1日のリズムを刻む体内時計と地球の自転周期との時間差があることが明らかになりました。

朝の光と、朝食で体内時計をリセット

自転周期と体内時計の周期の差は、一日わずか10分ですが、1週間で1時間以上の差が生じます。そのため、体内時計を日々リセットし自分から意識して1日24時間のリズムに戻さなければ、体で刻まれる時間はどんどんズレてしまうことになります。

体全体のリズムを調える「中枢時計」は、朝の太陽の陽ざしを浴びることでリセットされ、1日の始まりを告げてくれます。内臓の機能を整える「抹消時計」は、朝食をとることでリセットされるといわれ、マウスを使った研究では糖質を多く含んだ朝食が、「抹消時計」をリセットするのにより効果的という結果が示されました。朝食にどんなメニューをとるのが良いかを考えることが、時間栄養学の第一歩です。

体内時計に合わせた効果的な投薬

体内時計の研究が進み、投薬時間を工夫する動きができて

ています。例えば、早朝に花粉症やインフルエンザが悪化した時、午前中に心筋梗塞や脳梗塞が発症したりする傾向から、病気には発症しやすい時間帯があることがわかってきました。その結果、発症しやすい時間帯に合わせて、病気の悪化や発症を抑える投薬の処方についての研究が進んでいます。

また、早朝に血圧が高い人や夜間に血圧が低下しにくい人には、夜間の寝ている間に血圧をコントロールする薬を処方するのが合理的です。同様に、脂質異常症の人には、コレステロールの合成が活発になる夜間の投薬を主体にしたほうが効果的な対処法だといえます。このように、日々繰り返される様々な体の対処やリズムに合わせ、より効果的な投薬の研究が進んでいます。

体内時計を正常に保ち健康維持を

このように、「中枢時計」と「抹消時計」からなる体内時計と効果的な投薬、食事をどんな時刻に、どのように摂取するのが良いかを基本に、病気の予防ができないかと期待される時間栄養学は、体の栄養バランスを最良に保つために役立っています。

例えば、ビタミンB12が豊富なシジミやアサリなどの貝類、牛・豚・鶏のレバーなどを、どのタイミングで食べるとビタミンB12を体内に効率よく摂取することができるか、などが考えられています。

私たちの体の機能は、体内時計を整えることで、体の様々な機能を管理する役割を担い、健康を維持しています。規則正しい食生活で適切な時間に体内時計のズレをリセットすること、効果的な食事のとり方や、投薬時間の研究は、まだ始まったばかりです。この機会にぜひ、早起きの習慣や食事を見直し、規則正しい生活で健康維持を心掛けてみましょう。

