



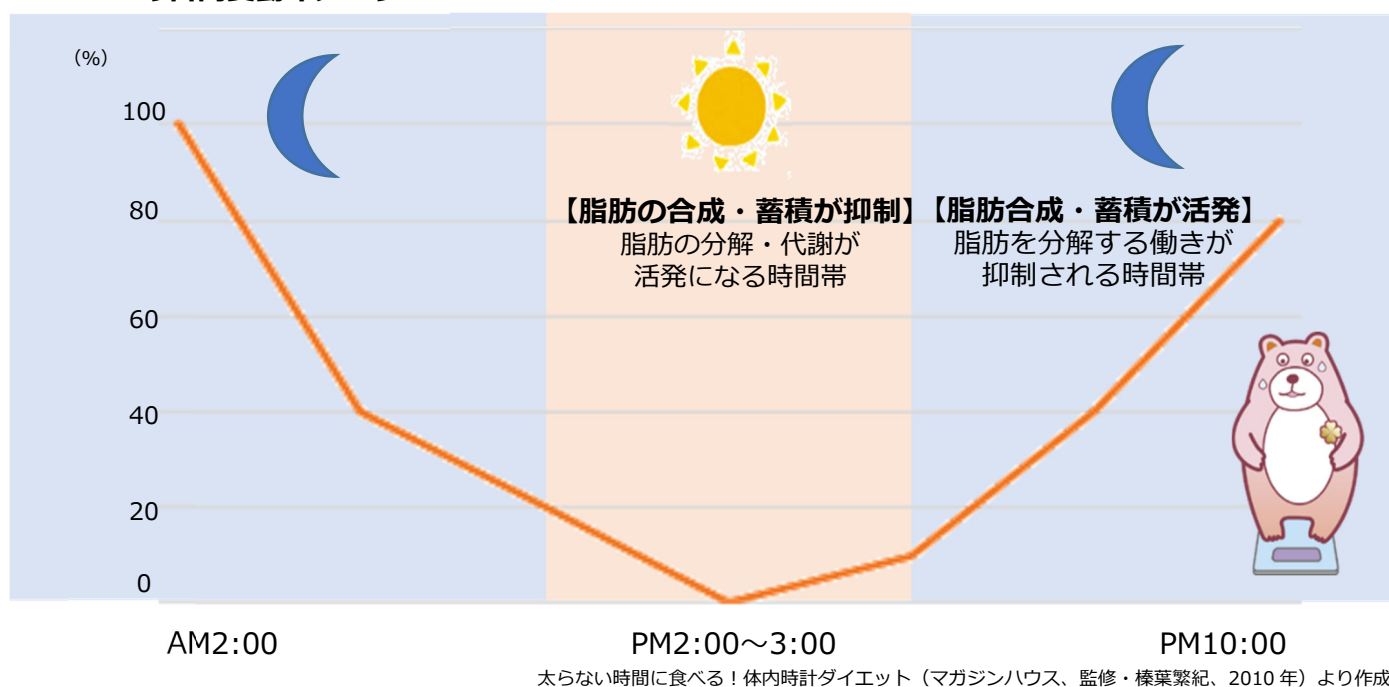
# 夜遅い食事と時間栄養学



～夜遅い時間の食事はなぜ太りやすいって言われるの？～

広報紙けんせつ国保 2025 冬号で掲載した「夜遅い食事」について、今回はもう少し詳しくみていきましょう。夜遅い食事が太りやすいと言われる理由として、時計遺伝子の一つの Bmal1 遺伝子から生成される **BMAL1（ビーマルワン）** というタンパク質が関係しています。BMAL1 は脂肪合成に関わるタンパク質で、脂肪を蓄積し分解を抑える作用があります。日内変動があり PM 10 時～AM 2 時頃にピークを迎え、PM 2 時～3 時頃に一番少なくなると言われています。そのため、BMAL1 が活発になる夜遅い時間の食事は肥満の原因につながります。

## BMAL1 の日内変動イメージ



## 他にも、このような理由が…

### ・エネルギー消費量や基礎代謝量が低下する

夜は休息モードで基礎代謝量が低下するため、食事にとったエネルギーが消費されにくく、脂肪の蓄積につながります。

### ・血糖値が下がりにくなる

夜に分泌される眠りを誘う睡眠ホルモン（メラトニン）が分泌されることで、血糖値を下げるインスリンの分泌が抑制され、血糖値が下がりにくなります。高血糖状態は脂肪の合成につながります。

### ・朝食の欠食につながりやすい

夜遅い時間の食事は翌朝に食欲がわかず、朝食欠食につながりやすくなります。朝食の欠食は、次の食事における血糖値の乱高下が引き起こされやすくなったり、体内時計が乱れることでインスリンの分泌や働きが低下するため、血糖値が下がりにくなります。

# 夜遅い食事をする時のポイント



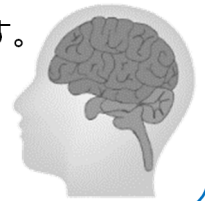
## こんな料理がおすすめ！ ～ 野菜+「低脂質・低糖質・高タンパク」 ～

- ・豆腐と野菜のお鍋  
(野菜は茹でるとカサが減り食べやすくなります)
- ・鶏ささみのサラダ  
(鶏ささみはほぐすと、トッピングに便利)
- ・白身魚とキノコのホイル焼き  
(キノコで食物繊維も摂取！)



## よく噛んで食べよう

- ・飲食時の咀嚼は、消化吸収時のエネルギー消費（食事誘発性熱産生）を高めます。
- ・脳の満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防止します。
- ・食材を大き目にカットすると噛む回数が増えます。



## 高カロリーな食事や間食、飲酒は控えよう

- ・高カロリー、高脂肪のものは肥満の原因につながります。  
食べるタイミングを工夫しましょう。



どうしても間食が食べたい時は、BMAL1 が少ない **PM 2～3 時頃**がおすすめ。  
お菓子や嗜好品は **1日 200Kcal**（片手におさまる量）を目安にしましょう。

**【200Kcal の目安】** 商品によってカロリーは異なります。栄養成分表示でカロリーを確認しましょう。  
アイスクリーム小1、せんべい2枚、カステラ1切れ、ポテトチップス 1/2 袋 など

### 【間食におすすめな食品】

- ・果物、ナッツ、ヨーグルト、チーズ、ゆで卵 など



ビタミンや食物繊維が豊富  
(200gを目安に摂取しましょう)



良質な脂質、食物繊維、  
ミネラルを含む



カルシウムが豊富



タンパク質が豊富、  
腹持ちも良い

牧野直子監修, エネルギー早わかり第5版, 女子栄養大学出版部, 2022, p.215. 農林水産省ホームページ (毎日くだもの200グラム!、おやつ工夫) 参照

- ・夕食が遅くなる場合は、夕方にお菓子よりも食事代わりとなるものを食べ、帰宅後の夕食時は、低脂質・低糖質・高タンパクな食事となるように調整してみましょう。

### 【夕方に食事代わりにとる食品の例】

おにぎり、サンドイッチ、野菜スープなど

