



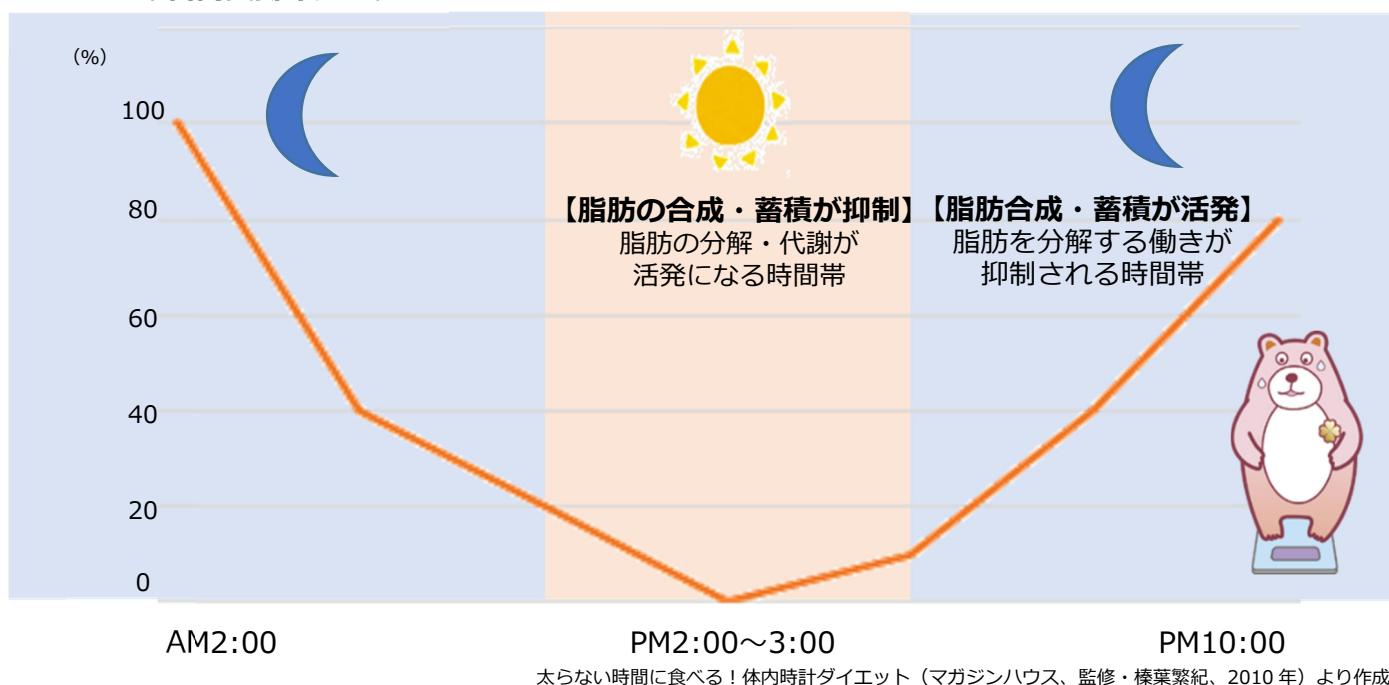
夜遅い食事と時間栄養学



～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 Bmal 1 遺伝子から生成される **BMAL 1 (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る、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、BMAL 1 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。

BMAL 1 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、食事で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らず、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くなります。

夜遅い食事をとる時のポイント



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)

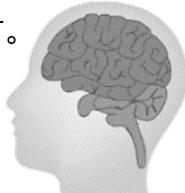


- ・白身魚とキノコのホイル焼き
(キノコで食物繊維も摂取！)



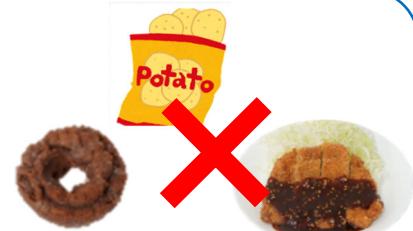
よく噛んで食べよう

- ・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、p215、農林水産省ホームページ（毎日くだもの200グラム！、おやつの工夫）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

