



食べる時間帯で栄養素の使い方が変わる

体内時計は、朝・昼・夜という1日の変化に合わせて体の働きを調節しています。食べ物から栄養素を取り入れて体を動かす力に変える「代謝」も、1日の中で変化します。日中は糖質や脂質がエネルギーとして利用されやすい反面、夜間は糖質や脂質が脂肪として蓄えられやすくなります。

そのため、朝食と昼食はしっかり食べ、夕食は軽めに食べる、これが体内時計に沿った健康的な食べ方です。また、朝食は体内時計をリセットして生活リズムを整えるうえでとても重要です。

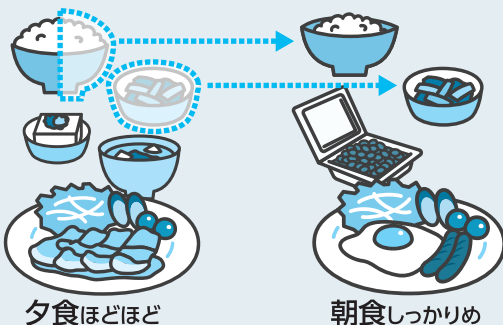
「夕食ガッツリ、朝食抜き」の人は、食事の時間や配分を見直してみましょう



Change! 「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」

夕食のボリュームが多い場合、ごはんやおかずを朝食にスライドさせれば、ムリなく「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」にシフトできます。また、夕食が21時を超える場合は、分食をおすすめします。なお、揚げ物などのカロリーが高いものはいちばん太りにくい昼に食べましょう。

夕食のごはんやおかずを朝食にスライド



分食するときは

夕方



炭水化物をとる

夜



低脂肪の主菜や副菜をとる

夕食をガッツリ食べて朝食を抜くという食べ方は、1日の食事量が多くなっても体内時計によって調節されている代謝のリズムに合っていないため、やせにくくなります。体内時計に沿った食べ方をしましょう。

「夕食ガッツリ、朝食抜き」は

やせない

監修：管理栄養士 徳田泰子