

朝昼晩の食事配分

2017年 11月 30日

2017/5/11付 日本経済新聞 夕刊 他

一日の必要摂取カロリーは、一般的に女性の場合だと、1800キロカロリー、男性の場合だと2100キロカロリーになっています。そして、朝昼晩の食事の摂取バランスは、**3・4・3**が推奨されています。

基本は3:4:3ですが、極端に朝が早い人は朝食を多めに5・3・2、夜が遅い人は3・5・2と夕食を少なめにとる方がダイエット効果が高い場合があります。

注意したいのが、塩分量。人間の体は朝に血圧が低く、日中に向けて血圧が上がっていきます。朝に塩分を多く取り過ぎると、必要以上に血圧が上がりやすくなりますので、くれぐれも**朝食の塩分は控えめ**に。

●「3:4:3」

朝・昼・晩を「3:4:3」の割合にすると、ダイエットに効果的とよく言われます。

食事配分で大切なのは、体内時計のリズムに合わせた食べ方をすること。よって、代謝が活発で脂肪燃焼効率の良い昼間に最もボリュームのある食事をもって来る。そして、代謝が落ちる夜は最も少なく、というのが3:4:3の理論となります。

●「3:5:2」

「3:4:3」にさらにメリハリをつけたのが、「3:5:2」です。「お昼をメインにおいて好きなものを食べる！」と思えば、ダイエットもストレスなく続けることができます。

●「5:3:2」

これは、朝食に最もボリュームをもってきて、徐々にボリュームダウンするパターンです。

夕食が少ないので、朝はお腹がすいた状態で目覚め、**自然に朝型の生活にもシフトできるというメリット**もあります。

しかし、現代では、朝食を抜いたり、昼ごはんや晩御飯で極端に食事量が増えたり、減らしたり・・・かなりバランスの悪い食事になっている人がいます。

女子栄養大学の香川靖雄副学長は、生体のリズムを生む時計遺伝子の研究をもとに時間栄養学を早くから唱えてきました。「健康に一番よい食べ方は何か」と聞かれると、必ず「毎日朝食をとること」と答えています。

理由は明確。体内時計の周期は約25時間で24時間より少し長く、朝の日光を浴びてリセットしています。目覚める前に覚醒を促すホルモンが出て体温が上昇し、カロリーと栄養をとろうと内臓などの働きが徐々に活発になります。朝食は日光とともに一連の活動を支えリズムを整えます。香川副学長は「朝食をとらない人はとった人に比べ、勉強や運動の効率が悪くなりがち」と強調します。

朝食を抜いても違いは無い——。そう考えている人に対し、香川副学長は「食べる習慣を身につけると、本人が違いに気付く」と説得しています。

朝食をとらない生活を続けると、生活習慣病にかかりやすくなることも分かってきました。米国の追跡調査では、毎日朝食をとる人は朝食を週に3回までしかとらない人に比べ、糖尿病を発症するリスクが2割ほど低い結果が出ています。朝食を抜くと1日の血糖値の上下動が激しくなり、調節機能が徐々に低下する原因が考えられています。

こういった食生活のバランスの崩れが、先々にのしかかってくる代償が肥満⇒生活習慣病なのです。



朝昼晩の食事のバランス、つまり食べる量を調整する事が、食事の比率になるんですが、これと同時にかなり重要な事として、**夜の食事の栄養バランス**が特にその鍵を握っているんです。

夜にどうしても、お腹いっぱい食べたいという気持ちはあると思うんですが、晩の食事に多くの量を食べてしまうと太ると言われているのには、**炭水化物と糖分と基礎代謝**が関係しているんです。

特に意識したいのが、夕食の炭水化物(糖質)。糖質は、体や脳を動かすエネルギー源ですが、これから寝ようという時に糖質(炭水化物)を摂取しても体と脳は休むわけなので、摂取された糖質(炭水化物)は消費されずに体内に蓄えられる＝太りやすくなります。

そして、カロリーバランスと同じくらい大切なのが、その中身。つまり**栄養バランス**です。ごはんやパン、麺類に偏ったり、油っこいものやお肉等に偏ることなく、タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをまんべんなく摂ることも忘れないようにしましょう。

野菜からゆっくりよく噛んで食べる

せっかく食事バランスを考えても、間違った食べ方をするとダイエットの効率も下がってしまいます。まず、食事は野菜から食べるようにしましょう。食物繊維を先に摂取することで糖の吸収が緩やかになり、血糖値の急上昇を防ぎます。また、ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなります。一口につき30回噛むことを目標にするとよいでしょう。