



# 太る原因3つのメカニズム 「夜遅く食べると太る」って本当ですか？

肥満はさまざまな病気を引き起こす原因として知られています。秋の夜長、ついついおいしい秋の味覚に手を伸ばしてしまいますね。でもちよつと待って！ 夜ふけに食べる影響についてちよつと考えてみましょう。

「夜遅く食べると太る」って本当でしょうか。最近では遺伝子レベルで肥満の原因が分かっており、3つのメカニズムが挙げられます。

1つは、夜は活動量が少なくエネルギー消費量が低いので、食べたものが脂肪として蓄えられやすいこと。2つ目は、夜間の「食事誘導性産生」が昼間に比べて低いこと。

「食事誘導性産生」とは、食事をした時に消化、吸収によって体が熱を発生し消費されるエネルギーのことです。食べると体が温まったり、汗をかいたりするのはこの働きによるものです。

朝最も高く、夕方から徐々に減って夜中に最も低くなります。夜は朝食と同じ量をとっても消費されるエネルギー分が少ない分、太りやすくなると考えられます。

3つ目は、体内時計を調節する機能のあるたんぱく質「BMAL-1」の存在。

体内時計の調節、脂肪を作って溜め込む酵素を増やし、脂肪を溜め込ませる司令塔の役割をしています。

午後3時ごろ一番少なく、午後10時から未明の午前2時ごろに最も多くなるのが分かってきました。夜遅い食事は脂肪を溜め込む指令が最大となり、食べたものが蓄積されやすいため太りやすくなるのです。

## 「規則正しい食事」で体内リズムを整えよう

食事、睡眠、運動はお互いに密接な関係があります。夜遅く夕食を摂ると『夜更かし』『睡眠不足』『朝起きられない』『朝ごはんを抜く』と連鎖していきます。

その結果「夜更かし朝寝坊」の悪循環に陥ってしまい、ますます『遅い夕食』『夜更かし』『睡眠不足』『朝起きられない』『朝食抜き』が習慣化して自ら肥満の原因を作ってしまうのです。

肥満解消には、夜更かしを正し朝すつきりと起き、きちんと朝食を摂ることから始めましょう。

「朝の光」と「朝食」は、体内時計の1日をリセットするために重要な役割を持っています。さらに大事な要素が「規則正しい食事」です。

中でも朝食は体内時計をリセットする働きが大きい要素です。直前の食事との時間の間隔が長い食事ほど体内時計を調整する力が大きく、食事と食事の間が最も長いのが本来は朝食だからです。

ところが、夜遅い食事が続くと体内時計をリセットするタイミングがずれ、体内リズムが狂って肥満につ



ながりやすくなります。

加えて食べたものが消化しないうちに寝ると、睡眠中も消化器官が働いているため眠りが浅くなり、翌朝胃がもたれて朝食を摂れなくなったりします。

夕食時間が遅くなるようなら、消化のよいものを選びましょう。特に注意したいのは「脂肪分」。脂肪の多い食事はカロリーが高いだけでなく、消化に時間がかかってしまい、睡眠の質にも悪影響します。

食事の内容と並んで気をつけたいのが「食べ方」。食事と食事の間隔が長時間空くと、その分エネルギーを体に取り込もうとする「絶食効果」が強くなり、ますます太りやすくなります。夕食がいつも遅くなる人は食事の間隔があき過ぎないように少量ずつ「分食」することも一つの方法です。

夕食の時間があまりに遅くなる場合は、思い切って夕食を控えて寝てしまい、翌朝早く起きて朝食をしっかり摂るほうが良いでしょう。体内リズムを正しく修復することもできます。