



名寄市立大学の窓から知への誘い

vol.4

「賢く食べる」くメタボにならないために」

保健福祉学部栄養学科 准教授 千葉昌樹

私たちは、生きていくために必要な栄養を食べ物、つまり食事からとっています。いま呼吸をしている、歩いている、これらすべてを朝食・昼食・夕食の3度の食事と間食、夜食からとった栄養素で行っています。その中でも特にお酒やお菓子は、私たちに喜び・楽しみを与えてくれます。

誰かと一緒に飲んだり、食べることで、「コミュニケーション」の場となりますが、その食べ方や量によっては過度の体重増加など健康に悪影響を及ぼします。カロリー制限には寿命の延長作用があることも知られています。大切なのは含まれているエネルギーや栄養素の特徴を理解し、食べる時間や量を「コントロール」することです。

【体内時計】

私たちの体には、リズム現象として体内時計があります。主なものは、

- ・日周リズム

(サーカディアンリズム)

・月周リズム

(サーカルーナリズム)

・年周リズム

(サーカアニュアルリズム)

・90分リズム

(ウルトラディアンリズム)

などがあり、どの周期も私たちの体の中で生活のリズムを作っています。女性の生理周期は月周リズムで体脂肪の合成や分解を行っています。また、睡眠のリズムや集中力は90分リズムが影響します。

(大学授業も基本は90分です)

仕事の合間のコーヒープレイク！これら周期と食欲などの関係も奥深いものです。

【時間栄養学】

食事から得る1日の摂取エネルギーのトータルが同じ場合であっても、食べ方次第で太ったり、太らなかつたりします。

メタボで人知れずお悩みの方、痩せる努力はしているけど効果が少ない方、次の3つ

- ① 一日の食事の摂取エネルギー量を10としたとき、朝食3・昼食3・夕食4の比率に！(例)必要エネルギー量が1800kcalの女性の場合、朝食540kcal、昼食540kcal、夕食720kcalとなります。
- ② 同じものを食べても、朝食や昼食で摂取したエネルギーは熱として発散されやすいのに対して、夕食や夜食のエネルギーは、体の脂肪として蓄積されやすいものとされています。
- ③ 従って飲み会後の2次会はまだまだしも、閉めのラーメンはどうしたものでしょうか！

また、ケーキやお菓子を食べる場合、午後3時のおやつに食べるのと、夜に食べるのでは意味が違ってきます。

② 夕食はなるべく夜8時までにすませるように！
もし夕食が8時を過ぎ

24時間時計



るようでしたら、できるだけ軽いものを食べるように心がけましょう。

③ できるだけ朝日を浴び「脳」の体内時計をリセットするとともに、朝食をしっかりと食べて「内臓・筋肉」の体内時計もリセットしましょう！

朝食は糖質に加えて、たんぱく質をしっかりと取りましょう。糖質は脳のエネルギー源である血糖をあげるために必要ですが、時計遺伝子を活性化するために、たんぱく質と糖質を含んだ食事で時計遺伝子の針を正しく合わせましょう。

※毎日少しずつ蓄えた内臓脂肪！…永久満期にしないで、たまには解約しましょう！

大学図書館にはこんな図書があります

～メタボに関する図書～

- ・『疾患・病態別栄養管理の実践 生活習慣病(メタボリックシンドローム)』文光堂
- ・『専門医が考えた糖尿病に効く「腹やせ」レシピ』福田正博 洋泉社
- ・『医師がすすめる男のダイエット』井上修二 集英社



- 詳しい利用案内は名寄市立大学のホームページでご確認ください。(大学ホームページ>付属機関>図書館)
- 問い合わせ：本館 ☎ 01654②4199[内線3114](ダイヤル) 分館 ☎ 01654②4199[内線2200]

図書館的話題・蔵書点検

蔵書点検とは、図書館で所有している図書がきちんと管理されているかどうか調べるもので、商店の「棚卸し」と同じです。年に1度の行事となり、当館では学生の利用が少ない春休み中に、4日間ほど休館して行います。

書棚にある図書1冊1冊のバーコードをハンディターミナルという機器で読み取っていくのですが、8万冊を超える図書の点検は、なかなか根気と体力のいる作業です。

全部の読み取りが終わると、所蔵データと照合します。単純な読み込みミスが起こる場合もあり、照合できない場合は実際に書棚を探すこともあります。行方不明図書がないことを祈りつつ、利用し易い図書館づくりにむけて今年も作業に取り掛かるところです。