

「食事を抜くと…体への影響は？」

食事のリズムが乱れると、肥満が起こりやすくなります。
体内リズムに合わせた食べ方を意識してみましょう。

食事を抜くと太る？

朝食を摂る習慣がない方は、朝食を食べない人は食べている人よりも

5倍も肥満になりやすい事が分かっています。

欠食により太りやすくなるのはなぜでしょう？

下記の4つの原因があげられます。



脂肪合成の促進

エネルギーが足りない！！

食事が入ってこない、体が飢餓状態となり、非常時に備えて脂肪の合成を促進します。



いざという時に備えて蓄えろ！！

エネルギー代謝の低下

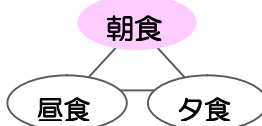
私達の体には、食事をするエネルギー代謝が亢進するしくみ(食事誘発性体熱産生)があります。食事を抜くことで体温が上がらず、脂肪を燃焼しにくくなります。



リズムの乱れた脂肪を蓄積！

筋肉量の減少

血糖が低下し、脳に必要なエネルギー(血糖)を送るために、筋肉を取り崩し、糖を作る反応が起こります。筋肉の減少は、体力と基礎代謝の低下を招きます。



3食きちんと食べてリズムを作ろう！

急激な血糖値の上昇

欠食による血糖低下で食欲が亢進し、食事を多く摂るようになります。そのため、急激に血糖値が上昇し、血糖を脂肪に変える(蓄える)ホルモンの分泌が増え、肥満となります。



余ったエネルギーは脂肪へ！

夜 10 時以降の飲食は太る？

夜はエネルギー消費が停滞し、食べたものが脂肪肝、内臓脂肪になる確率が高まります。特に、**夜10～深夜2時**にかけて、1日の中で一番脂肪をため込みやすいと言われています。

どうしても、この時間帯に食事をするようになった場合には、

- ① 揚げ物などを避ける
 - ② ご飯などの炭水化物を控えめにする
- などの工夫で、体への負担は軽くなります。

体内リズムにあわせた食事を意識し、肥満を予防しましょう。



夜 10 時以降は、「食べない・飲まない」習慣をつけよう！！