

# 起床後 1 時間以内の食事

2023 年 12 月 6 日

学長 田林 暁一

最近、時間栄養学に関する論文等を読みこれまで私が行ってきた一日の行動パターンが正しいことが証明されたような思いで喜んでいる[1]。最初に簡潔に私の起床後の行動パターンを紹介すると次の様である。起床は 3 時 30 分から 4 時で着替え後、果物ジュース（春はいちご、夏から冬はリンゴ）を作る。作成中に起床後の一食目として煎餅（東京花見煎餅、種々あるがげんこつ煎餅が最高）一個、ブラックペッパーまたはガーリック味のチーズとクラッカー1 枚、および 72%から 85%のダークカカオチョコレート 1 枚、または虎屋の羊羹（夜の梅、またはおもかげ）を食する。その後、10 分から 15 分間の等張性運動を行ない、作成した果物ジュースを飲み干し、洗顔、および歯磨き（ちなみに歯磨きは 1 日 4 回）を行う。雨でないときは、その後、外へ出て庭の整備を行った後、6 時頃朝食（起床後の二食目）を取り、6 時 30 分頃に家を出て、7 時頃に職場に着き、諸事を始める。帰宅は 18 時頃で、夕食後（起床後四食目）、入浴し、20 時 30 分から 21 時頃に寝るという日々を送っている。

このような食事・行動パターンは約 7 年間行っているが、それ以前と比較して胃腸の調子、易疲労性、および体調が改善してきたように感じていた。その背景は明確でなかったが、最近、先述した時間栄養学に関する情報を得て、それと関連性があるように思っている。時間栄養学は 2017 年、米ブランダイス大学のジェフリー・ホール名誉教授、マイケル・ロスバッシュ教授、米ロックフェラー大学のマイケル・ヤング教授らが体内時計を制御する分子メカニズムの発見でノーベル賞を受賞した内容と関連する学問内容で、2014 年、日本時間栄養学会が発足し、「何をどれだけ食べるべきか」という従来の栄養学に、「いつ食べるべきかと」いった時間的視点を取り入れた新しい学問分野である[2]。体内時計は光と食事の刺激で日々リセットされ、脳にある主時計は目（網膜）を通して入ってきた朝の光を受けてリセットし、一方、種々の臓器にある副時計は朝食（起床後の一食目）によって動き出すとされている。体内時計をリセットすることで交感神経、副交感神経、免疫系、およびホルモン等が正常に働くようになり、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病、免疫・アレルギー疾患、がんの発症予防に効果があることが明らかになってきた。

起床後 1 時間以内に食事をとるのは体内時計をリセットしやすくすることと関係しているが、時間と効能に関する科学的証明は今後の研究課題となっている。しかし、私の 7 年間の経験で何らかの有効性のあるのは明らかで今後の研究成果を待ちたい。

## 文献

1. 柴田 重信. 早稲田ウィークリー
2. 日本時間栄養学会 ( <https://www.chrono-nutrition.jp> )