



肥満の原因は、主に食べ過ぎと運動不足だということを紹介しました。食べるエネルギーと使うエネルギーのバランスがとれず、どちらかに偏ってしまうと体重は増減します。

なかには、食べ過ぎていないし、運動もしているのに痩せないのはどうして?と思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そのような方は、食事の時間帯を気にしてみるとよいでしょう。

人には、持って生まれたリズムがあります。朝食から夕食までが12時間で収まっていれば、体は持って生まれたリズムで動いていると考えられます。

生体リズムが乱れて代謝がスムーズでない人の場合、12時間以内に1日の食事を済ませることを意識し、実践するだけで減量につながることもあります。試しに1日の食事を12時間以内に収めてみてはいかがでしょうか。

また、夜遅い時間の夜食は摂取したエネルギーが使用されず、脂肪として蓄積されやすいです。夕食は就寝の2~3時間前に軽めにとることがおすすめです。

夕食がどうしても21時以降になってしまうような場合には、17時~18時ごろに軽い食事をするのもよいでしょう。昼からの長い血糖低下を防ぐとともに、夜食を多く食べてしまうことを防いでくれます。

遅めの夕食の場合は、野菜を使ったヘルシーな料理にしたり、糖質を少なめにするといった工夫をしてみるとよいでしょう。

食事と関係の深い生体リズムは、毎朝、朝日を浴びて調整しないと少しずつずれてしまい、夜更かしのもとになってしまいます。

朝日や、朝食の力を借りて、生体リズムを整えることが大切です。正しい生体リズムで食事をとって、肥満を防ぎましょう。

夕食は  
2~3時間前に