



世の中には、掃いて捨てるほどのダイエット法がうたわれている。肥満は生活習慣病の根源だからである。折しもコロナ禍以降、私たちの食生活は変化し、とくに身体を動かす機会が減って体重増加が気になっている人が、これまで以上に増えたせいもある。手軽に、しかも安全にできるダイエットならば、誰もが試してみたいと考えるに違いない。

### 時間制限食ダイエット

せ人気かといえ、TREでも、これまでのようにカロリー制限が体重減少につながった、という意見もある。そうしたなか、22年に超有名雑誌「The New England Journal of Medicine」に、カロリー制限の下で時間制限食を行っても体重減少の上乗せ効果は得られない、と報告され、時間制限食自体による直接的な体重減少効果は疑問視された。しかし、専門家の多くは、決して時間制限食の効果を否定するものではないと反論している。

栄養の専門家を自称する私としては、学問的でない、このお叱りを覚悟して「時間制限食そのもので体重が減ろうが、時間制限食の結果、摂取カロリーが減って減量しようが、メカニズムはさておき、誰もが容易にダイエットできるのだから良しとしよう」と申し上げたい。恐らく、現時点において減量メカニズムは厳密に区別できないのだから。詳細なメカニズムに関しては、今後の研究をもう少し待つことにしよう。

## 食べる時間を決めれば

## 肥満は解消できる

ここでは、現在人気の時間制限食(Time Restricted Eating、以下TRE)ダイエットを取り上げる。な



山女学園大学生生活科学部  
管理栄養学科教授  
加藤 昌彦

時間(15~19時)、あるいは6時間(13~19時)に制限し、それ以外の時間帯には食事をしないようにすると、2カ月で平均3.2%体重が減少したと報告された。

ただし、この研究においては、TREを行った群は結果としてTREを行わなかった群に比べて摂取カロリーが1日600kcal以上少なかったことから、時間制限食が効いたというより

現在までに時間制限食の有善事象として、疲労、めまいや食欲不振などが報告されているが深刻さは無い。むしろ、糖尿病患者にも有用である、と23年「JAMA Network Open」に報告された。健康な人が試みても良さそうである。

かとう・まさひこ 内科学、  
消化器病学、臨床栄養学。  
岐阜大学医学部医学科卒業。博士  
(医学)。