

オープン
カレッジ

先般、この紙面で時間制限食ダイエットは、手軽で安全にできるダイエットで、これからダイエットを始めようという人は、一度は試みる価値がある、と述べた。しかし、その時点において時間制限食ダイエットの正体は不明、すなわち食事の時間制限そのものが体重減少につながるのか、時間制限食により摂取するカロリーが減少して体重が減るのか、それとも全く別の理由なのかは、大きく意見が分かれていると締めく

時間制限食ダイエットの正体

のオープンカレッジの紙面を埋めていたのと、ほぼ時間を同じくして、世界を代表する医学雑誌「Annals of Internal Medicine」(2024年4月)に、この論争の解決につながる論文が掲載された。

煩雑なカロリー計算を行うことなく、食べる時間を制限することで摂取カロリーが減り減量できるのなら、ダイエットしたい人は、時間制限食を試みる価値がある、との考えに変わりはない。

さて、時間制限に関係なく摂取カロリーを減らせばダイエットできるとしても、食べるタイミングは重要である。食後には膵臓(すいぞう)から血糖値を低下させるインスリンと低くさせるインスリンというホルモンが分泌される。このインスリンは血糖値を低下させるが、同時に脂肪の合成を促進するため、肥満製造ホルモンとも言われる。すなわち、インスリンが大量に分泌される状況が長く続くほど肥満になる。人では、このインスリンは朝方には良く働いてくれるが、夜になると働きが悪くなることから、同じカロリーの食事を摂れば、良く働いてくれる朝の方がインスリンの分泌量が少ないため太りにくい。したがって、1日の摂取カロリーを同じように控えるなら、朝食のカロリーは多めに、夕食のカロリーを少なくする食事のほうが体重は減りやすい。

摂取カロリーの

低減で体重減少

くった。

こうした論争に結論を出さないと気が済まないのが研究者の性であり、私がか



福山女学園大学生生活科学部
管理栄養学科教授
加藤 昌彦

取時間に制限を設けなかった。こうした食事を12週間続けた結果、時間制限食グループは体重が2・3割減少、時間制限をしなかったグループは2・6割の減少と、どちらのグループも同じように体重の減少がみられた。この結果、食事を摂る時間を制限しても、しなくても摂取カロリーを減らせば体重は減るとの結論に落ち着いた。ただし、私としては個人個人が

ダイエットのためには、「カロリーは少なめに」「バランス良く」さらには「夜よりも朝に多く」食事を摂ることである。

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。博士(医学)。