

心臓の健康には食事のタイミングも重要—米国心臓協会（AHA）の声明

身体の各器官には、それぞれ独自の「時計」があり、例えば一日のうちの早い時間帯に比べて、夕方遅い時間にはブドウ糖が処理しにくい。医学電子データベース（Medline、PubMed、PubMed Central）の系統的レビューを行い、食事のタイミングと心臓の健康について検討した。

その結果、短時間に大量に食べたり、朝から晩まで食べ続けたりするよりも、一日の決まった時間内でカロリーを分散して摂取するほうがよく、さらには、早い時間帯にカロリーを多く摂るほうがよいことがわかった。いくつかの研究によると、朝食をきちんと摂る人は、朝食を抜く人に比べて体重や血圧、コレステロール値が良好で、2型糖尿病や心臓病のリスクが低いことが示されているものの、その因果関係は証明されていない。朝食を摂っても減量の効果は認められていないが、朝食が血糖値やインスリン値のコントロールに役立つことは示されている。また、食事の回数が多いほうが肥満のリスクが低いとの報告もあるが、一日の摂取カロリーが一定なら体重やコレステロール値に影響はないという結果もある。ただし、食べる量をコントロールできない人は、何回にも分けて食事を摂ることは適さないと考えられる。インスリン抵抗性のある人も、頻繁に食事を摂るのはよくない。

したがって、心臓の健康のためには、何を食べるかだけでなく、いつ食べるかも重要である。

出典：Circulation. Published online Jan 30, 2017; pii: CIR.0000000000000476