

「食べてすぐ寝ると太る」は嘘？本当？

「食べてすぐ寝ると太る」と言われますが、気になるのは体形の問題だけではありません。長期的に見てもさまざまな病気のリスクが上がります。理想の夕食の時間帯と、遅い夕食になりがちな人でもできる食生活の工夫のコツをお伝えします。

■夜間、睡眠直前の食事はNG！
デメリットは？

デメリット①脂肪の蓄積につながる
エネルギーの消費量は活動している時間よりも、寝ている時間の方が少ないため、エネルギー消費がスムーズに行われず、脂肪の蓄積につながって太る可能性があります。

また、夕方以降から、体内時計を調節する「時計遺伝子」の一種である「BMAL1遺伝子」とそのたんぱく質が活性化します。

このたんぱく質は脂肪を蓄積して、分解を抑える働きを持っているため、直後に寝てしまうような夜遅い食事では、特に脂肪の蓄積が促進されてしまうのです。

デメリット②睡眠の質が下がる
食べたものの消化にエネルギーが使われることで、睡眠を妨げられ、睡眠の質が下がってしまう可能性があります。

良質な睡眠を取るためにも、就寝の2〜3時間前までに食事を済ませるようにしましょう。睡眠の質の低下は、疲労を翌日に持ち越すことにつながります。疲労が溜まった体は



代謝が下がりがりやすくなるため、健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

デメリット③病気の発症リスクが上がる
食後は胃酸の逆流が生じやすい時間帯であることから、食後すぐ横になると、逆流した胃酸で食道の粘膜がただれてしまい、逆流性食道炎を起こすリスクがあります。

逆流性食道炎を起こすと、胸焼けや胃もたれ、げっぷ、喉の違和感や咳、声のかすれなどが起こり、日常生活に支障をきたす可能性もあります。

■理想的な夕食の時間帯・タイミング
では夕食は何時に食べるのが理想的なのでしょう？ 以前は「18時」でできれば19時までに」といった「理想の夕食時間」が挙げられ、たこともありました。が、個々人で生活リズムは異なるため、現実的ではないでしょう。

一概に時刻で考えるのではなく、「就寝の2時間前までには食事が終わっていることが望ましい」と、時間帯で考えるのがよいと思います。

ベストな状態を守り続けるのは大変ですが、少しでもよい状態を



目指して、バランスをとっていきましょう。

■夕食が夜遅くなりそうな日は
忙しいときなど、どうしても晩御飯が遅くなってしまう場合もあります。そんなときは、

- ・高エネルギーの食事を避ける
- ・脂肪・糖質の多い食事を避ける
- ・食事の量を通常の食事より抑える

といった点に気をつけると、悪影響を少なくすることができます。

寝る前の高エネルギーの食事、脂肪・糖質の多い食事を避けると、脂肪の蓄積だけでなく、消化不良による睡眠の質の低下も防げます。

■食べてすぐ寝るときは
やむを得ず、食べてすぐ寝るときは、

- ・野菜スープや味噌汁
- ・大豆製品

などを選ぶのがおすすめです。

味付けは、さっぱりとしたものを選び、ごはんや麺類、パンなどの糖質の多い食品は避けましょう。

自分自身の生活で無理なく続けられる健康的な食生活を送れるよう、ぜひ工夫してみてください。

頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「スポーツの秋がやってきた！」
先日の地元新聞に、母校の後輩が超過酷山岳レースを走破との記事が載っていた。日本でも最も過酷な山岳レース「トランスジャパンアルプスレース」は、日本海側の富山県魚津市から太平洋側の静岡県静岡市までの約415kmにわたる日本列島を縦断する、山岳耐久レースである。ルートには列島中央部にそびえる北アルプス・中央アルプス・南アルプスの山々が含まれ、累積標高差は約27,000m。レース中は、荷物の持ち運び・食事・テントの設営などの全てを参加者自身で行うため、登山等に関する高い技量が必要とされている。

出場できるのは30人。出場枠に入るだけでも大変なのに、6日と17時間という記録で完走したのだ。

完走できたのは20人。「後輩よ、でかした！どえらいことをやったもんだ」と、会う人ごとに触れ回っている（笑）

後輩に触発されて、私も体がウズウズしてきたぞ。まずはウォーキングから始めようかな。形から入ってみようと足腰に負担のかからないウォーキングシューズを物色中（苦笑）



今月の頭の準備体操

今回は久しぶりのカタカナ計算です。目標タイムをクリアできるように集中して頑張ってください。

くれぐれもメモは取らないように！

目標タイム 50才代まで15分・60代20分
70代30分

- 【問題】
- ① サンタスロクタスイチヒクゴタスヨン＝□
 - ② ナナヒクニタスロクタスニヒクハチ＝□
 - ③ キュウヒクヨントスナナタスハチヒクサン＝□
 - ④ イチタスサンヒクニタスナナヒクロク＝□
 - ⑤ ナナヒクイチヒクゴタスニタスロクヒクニ＝□
 - ⑥ ゴタスニタスサンヒクキュウタスヨン＝□
 - ⑦ ハチヒクイチヒクニタスゴタスヨンヒクナナ＝□
 - ⑧ サンタスナナタスニジュウヒクジュウ＝□
 - ⑨ ジュウロクヒクロクタスハチヒクジュウヨン＝□
 - ⑩ サンジュウヒクジュウニヒクキュウタスナナ＝□
 - ⑪ ヨントスハチタスジュウサンヒクジュウヨン＝□
 - ⑫ ジュウナナタスジュウキュウヒクナナタスニ＝□
 - ⑬ ヨンジュウヒクニジュウヒクジュウゴ＝□
 - ⑭ ニジュウヨンヒクジュウヨントスジュウニ＝□
- 【解答】
- ① 9 ② 5 ③ 17 ④ 3 ⑤ 7 ⑥ 5 ⑦ 7 ⑧ 20 ⑨ 4 ⑩ 16
⑪ 11 ⑫ 31 ⑬ 5 ⑭ 22

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科

【洗面所3大汚れスポットの掃除術】

- ① 洗顔や歯磨き等で毎日汚れが積もる洗面ボウル
小まめに掃除するなら重曹だけで OK です。蛇口部分は、根元や継ぎ目に少し濡らした古ストッキングの両端を持って蛇口にひっかけ、ゴシゴシやりましょう。また古歯ブラシを使い、重曹＋クエン酸で炭酸掃除をして布でふき取る方法も。
- ② 洗濯機の洗濯槽
洗濯物の汚れや溶け残り洗剤が詰まりやすく「黒カビピロピロワカメ」が発生しやすい環境です。洗濯槽の掃除は、家庭の使用頻度にもよりますが1〜2か月に1度ほど市販の洗濯槽クリーナー等で行うのが基本です。それでも「黒カビピロピロワカメ」が衣類についてる！とか「カビ臭が取れない」となってしまった場合は「塩素系」の洗濯槽クリーナーを使い、たまった汚れやカビを落としましょう。
- ③ 窓枠や洗濯機の蓋などのゴムパッキン
冬には結露もあって窓枠はカビがびっしり!? 洗濯機(特にドラム式)の蓋にあるパッキンも同様ですが、一度カビが出ると落ちにくい要注意スポットです。
ゴムパッキンのカビはしつこく厄介で、うっかり漂白剤を使うと溶けてしまうこともあるので、ゴムパッキンにも使える市販のカビ取り剤で落としましょう。
できれば毎朝雑巾で結露を拭き、窓をしばらく開けて換気するのがおすすめです。



かぼちゃとひき肉のそば3者.

本材料(4人分)

かぼちゃ 1/2個(500g)

豚ひき肉 150g

生姜すりおろし 1片

①

- ・水 300cc
- ・酒 大さじ3
- ・しょうゆ、砂糖 各大さじ2
- ・だし(かつお風味) 小さじ1

片栗粉 適量
塩 ひとつまみ

かぼちゃ



β-カロテン
ビタミンA
ビタミンEなど
99%含まれる

つくりかた

1. かぼちゃは種を取り除き、
少し大きめに切る。

2. 生姜はすりおろしておく。

3. ①は合わせておく。

4. 弱火で熱したフライパンに
油大さじ1をひき、ひき肉と生姜を
炒める。

5. ひき肉に火が通った①を入れ沸騰させる。

6. かぼちゃを皮を下にして入れ、薄い蓋をして
中火で8〜10分程煮る。7. 煮汁が少なくなったら
塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみを作る。8. お皿に盛ったら
できあがり!

雑学の小部屋

『平年の気温』っていつの気温?

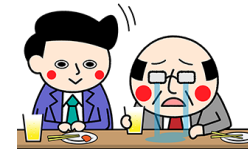
今年の夏も暑かったですね〜。

朝の情報番組で連日体温を超える気温予想。その
天気予報の気温情報などで、「平年に比べて〇〇」
のフレーズをよく耳にしますよね。では、あの『平年』って、いつの事でしょうか?
調べてみました。実は、特定の年を指しているの
ではなく、「過去30年間
の平均気温」なんだそうで
す。対象となる30年は、
2020年代であれば……「1991年〜2020年が対象期間」
という風に、10年ごとに計算し直す事になっ
ているとのこと。では、うるう年の2月29日はどうなっているの
でしょうか? 実は2月29日だけは特別扱いで、2月28日
と3月1日の平均を2月29日の平均気温としている
そうです。

旬の食材と栄養成分「椎茸」

国内しいたけ市場の約30%は、中国産です。旬は、
春ものは3〜5月頃、秋物は9〜11月頃です。かさ
裏が茶色に変色しておらず、
肉厚のものを選びます。栄養成分は、エルゴス
テリンが豊富に含まれて
います。この成分は紫
外線にあたるとビタミンD
に変わります。カリウム、ビタミンD・B1・B2、
ナイアシン、食物繊維を含みます。アミノ酸の一種
のエリタデニンやβ-グルカン、レンチナン等を含み
ます。旨味成分は、グルタミン酸です。エルゴステリン・ビタミンDは、骨や歯を丈夫に
します。エリタデニンは、コレステロールを体外に
排出し、動脈硬化予防の働きをします。レンチナン、
β-グルカンは抗ガン作用があります。グルタミン酸
は脳を活性化して新陳代謝を促し、老化防止に効果
があります。食物繊維が老廃物を排出したり、便秘
を改善します。

知ったかぶり健康情報「酔って性格が変わるのはなぜ？」

お酒はうまく飲めば楽しいものですが、度を超すと、思
わぬ失敗を起こしてしまうこともあります。お付き合い程度にお酒が飲
めるという平均的な人がビ
ール大瓶1本くらいに含
まれるエタノールを摂取
すると、陽気な気分になり、
会話もはずんできます。一般的には、これくらいがお酒
を楽しむ適量です。ところが、ビール大瓶3本
くらいになると、気が大きくな
り、大声でがなりたてたり、怒
りっぽくなったりします。人によっては、急に泣き出し
たり、笑いが止まらなくなったりと、本能的な感情があら
わになります。さらに飲み続けてビール大瓶4〜6本にな
ると、「酩酊期(めいていき)」という、すっかり酔っぱらっ
た状態になります。それ以上飲むと、まともに立てなくな
り、意識もはっきりしなくなります。ひどい場合には、急性
エタノール中毒で死んでしまう危険もあります。

●酔って性格が変わるのはなぜ?

お酒に含まれていて私たちを酔わせる成分は、アルコ
ールの一種である「エタノール」です。エタノールは脳に
作用すると、麻酔薬のように神経を麻痺させます。しか
し、脳全体にエタノールが行き渡っても、すべての場所
が同じように麻痺されるわけではありません。脳の中
でもっともエタノールに敏感なのは、前頭前野。次いで、他
の脳新皮質、脳辺縁系です。

●エタノールで外れる脳のブレーキ

人間の多くは、知らない人に出会うと、むしろ本能的な
衝動を隠すことによって、自分を守ろうとします。このよ
うな、自分の本能的衝動を隠そうとする人間独特の反応は、脳の中の「前頭前野」の働きによって生み出されてい
ます。私たち人間の脳辺縁系は、動物
とほとんど同じですから、人間も動
物と同じような本能的衝動を抱いて
いるのです。しかし前頭前野が発達して
いるため、人間はそうした衝動を「理性」によって抑え込
むことができます。たとえば、無口な人だからといって、何も考えていない
とは限りません。本当は言いたいことがあっても、前頭前
野が担う「理性」の働きによって余計なことを言わないよう
に抑えているだけかもしれません。ところが、前頭前野は
とてもエタノールに敏感で、お酒を飲み始めると一番初め
に麻痺します。そうすると、理性によるブレーキがかから
なくなり、普段は抑えていたことが、そのまま口からすべ
って出てきます。普段は物静かなのに、飲むと「おしゃべ
り屋」に変わる人がいるのはそのためです。

●後悔する前に飲酒量はほどほどに

「普段は良い人なのに、お酒を飲むと性格が変わる」な
どと言われることがあります。しかし脳科学的に見ると、
実はそうではありません。性格そのものはお酒で変わら
ないからです。お酒を飲んだときに見られる言動は、その
人が元々持ち合わせている「本音」や「本性」と言えます。お酒を飲んでいないときは理性で
それを抑え込んでいただけで、
お酒を飲むと抑えきれなく
なって本性が出てしまう
ということです。

実践 健康のミニ情報

秋の食材は夏の疲れを癒してくれるものが豊富。食
物繊維が豊富な「キノコ類」は、スープやマリネにすると
たっぷり食べられます。また、良質なたんぱく質を含む
「サンマ」は、焼くだけでなくソースでひと工夫するとアレ
ンジ感がUP! ビタミンB1 やビタミンC が豊富な「サツマ

秋の“3大食材”で夏の疲れを癒す!

●「イモ」は、バターやマヨネー
●ズ、オイスターソースなどココ
●のある調味料とよく合います
●よ。