

～栄養豆知識～

2025年12月号

体内時計を乱さない 飲酒と間食のポイント

年末が近づき、飲み会などいつもと違った食事リズムになる方はいませんか？

生活リズムが変わりやすい時期だからこそ、意識したいのは体内時計です。

体内時計が整っていると心身ともに調子が良くなるといわれており、生活習慣病の予防にも繋がります。

今月は、体内時計を乱さない飲酒と間食のポイントを紹介します。

飲酒

食べ終わり・飲み終わりの時間を決めておこう

20時以降は脂肪をため込みやすい時間帯で、それ以降の食事は血糖値も上昇しやすくなります。

また、翌朝の目覚めを良くし、体内時計を整えるためにも遅い時間帯の飲酒は避けたいところです。

そこで、食事は20時まで、飲むのは21時まで（20時以降は糖質ゼロの蒸留酒にする）と決めておくと、食べ過ぎや脂肪の蓄積を防ぎ、翌日も調子良く過ごせることに繋がります。

最初の乾杯はビール



2杯目以降は蒸留酒

食べ終わりの時間を早くして

食べ過ぎ防止・消化の負担軽減



間食

間食をしているなら… 前の食事が足りていないかも!?

間食はいけないものではありませんが、食事のリズムが崩れると体内時計も乱れやすくなります。

食事と食事の間に空腹感がある人は、前の食事が足りていない可能性もあるため、午前中に間食する人は朝食を、午後に間食する人は昼食の内容を振り返ってみましょう。

代謝が良く、消費エネルギーが高い日中の食事（朝・昼）はしっかり食べよう



間食の注意

夜の間食は控えて 食べる以外の楽しみを作ろう

夜の時間帯は体に脂肪を蓄積しやすいため、間食をするなら夜より日中が望ましいです。

夜に間食をする習慣のある人は、食べる以外の楽しみを作ってはいかがでしょうか？

湯船に浸かって体を温めたり、読書やストレッチ、香りのよい紅茶やコーヒーなどがオススメです。

