

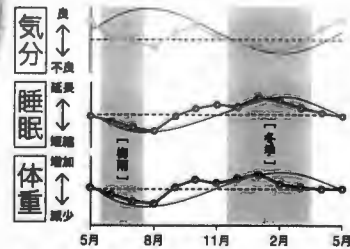
早寝or早起き

肥満予防のカギ、体内時計調節法は早寝か早起きか？

体重、睡眠、気分の調子、夏と冬ではこれだけ違う。

昨年(の)の年をシズン以降、いかに過ぎたでしょうか？ 前日(の)前夜で朝食抜きという日が少なくなかった。正月休みは深夜番組もゲームに耽り、昼夜逆転生活にはまっていた。仕事始めを迎えても起きの早さ、午前中(の)ボツとしていて社会復帰できなかった。それももちろん「用心、あなた」の体内時計リズムは乱れている状態が、高。

「年」間を通して観察してみると、シズン(の)には、明け方に体調に悪化が見られる。睡眠時間も長くなっていく。夏(の)には、明け方の体調が悪化が見られる。睡眠時間も短くなっていく。冬(の)には、明け方の体調が悪化が見られる。睡眠時間も短くなっていく。春(の)には、明け方の体調が悪化が見られる。睡眠時間も短くなっていく。



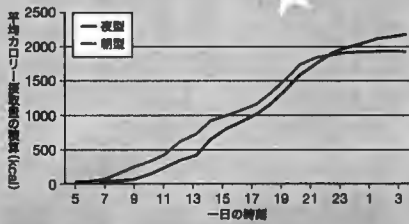
夜型人間は太る。 科学的データがそれを証明する。

ジャケット48,300円、Tシャツ8,400円、パンツ14,700円、以上ボッコ、再GO INC. ☎03-3402-3753、ブランド(ヴィリダリ デセルタ) 9,925円、綿パンパキントラックス☎03-6416-3760、ルースシューズ (F.C.R.B.) 9,450円、物SOPH.

2012年1月26日 Tarzan 体脂肪、燃えるのはどっち？ 早寝or早起き

朝 朝の人間は太る。夜型の人間は太りやすい。肥満医学の世界では、ずいぶん前からこの事実が分かっていた。 統計をとってもこの傾向は確実に見られる。さらに最近では、睡眠不足の状態が長く、食欲が抑制されるホルモン、食欲を抑制するレプチンの分泌が低下し、逆に消化管から分泌されるグレリンという食欲増進ホルモンが増加することが明らかになった。

身長と体重から算出した肥満指数、BMIが高い人は短期間で、夜更かし、夜日間のカロリー摂取量の割合がとれているが、夜型人間の脂肪カロリーは、昼間に比べて、朝の活動を始める時間帯や夕方近くまではそれほど差は出ない。夜更かしが、夜間は依然として脂肪カロリーを増やして、10時間の睡眠で朝型人間を追い越してしまふ。なんと深夜を過ぎても脂肪カロリーがう、増えるペース。



高BMIの人は夜型生活で深夜夜食気味。 起床から就寝まで見る平均摂取カロリーの推移。夜型生活者は朝スロースターターだが、夜10時以降に朝型生活をしている人のカロリーの額を明らかにしよう。 Baron KG et al, 2011

要注意！ 冬の落ち込みと炭水化物の過剰摂取。

冬(の)には、気分が落ち込み、無気力になり、集中力が低下したりする。冬(の)には、その原因のひとつが、セロトニン代謝の季節による変化。 セロトニンは、脳や腸に存在する化学物質。とくに脳のセロトニンは精神の安定化を促し、不足するとうつ病を発症するといわれている。冬(の)には、日照時間が短くなる冬(の)になると、セロトニンの代謝がダウンと落ち込みの原因がある。これが冬(の)にうつ病の原因の一つ。 セロトニンの材料となるのは、トリプトファンという化学物質。トリプトファンは脳の代謝の上昇させるのが、他ならぬ炭水化物である。炭水化物を摂取することで、トリプトファンの取り込みがアップし、セロトニンの代謝がアップする。その結果は、要注意だ。

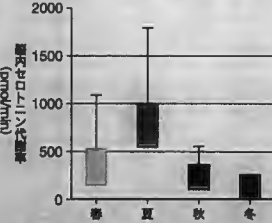


体内時計の中樞は脳の視床下部にあり。視床下部の視交叉上核(SCN)が網膜から朝の光情報を受け取ることによって、体内時計がその一日の正確なリズムを計り始める。光情報をキャッチしないといふ生体リズムはほとんど壊れずに、

脂肪減に通じる体内時計リセットは、朝の過ごし方が肝。

生 体内時計を動かす体内時計の中樞は、視交叉上核(SCN)にある。詳しい仕組みは、目の網膜から情報を取り取り、SCNが視交叉上核(SCN)のSCNという細胞に、この情報を伝達して時計を動かす。時計の調節は、視交叉上核(SCN)と視床下部のタンパク質を互いに組み合わせて調節する。SCNは、視床下部のタンパク質を互いに組み合わせて調節する。SCNは、視床下部のタンパク質を互いに組み合わせて調節する。SCNは、視床下部のタンパク質を互いに組み合わせて調節する。

日照時間が短くなる冬(の)には、セロトニンの代謝がダウンと落ち込みの原因がある。これが冬(の)にうつ病の原因の一つ。 セロトニンの材料となるのは、トリプトファンという化学物質。トリプトファンは脳の代謝の上昇させるのが、他ならぬ炭水化物である。炭水化物を摂取することで、トリプトファンの取り込みがアップし、セロトニンの代謝がアップする。その結果は、要注意だ。



一年のうち冬はセロトニン機能が低下。脳内のセロトニンの1分間当たりの代謝量。春夏に比べて、秋冬は低くなる。とくに冬は代謝量が低下することが見られることも。これが冬うつ病の大きな原因。資料提供 国立精神・神経医療研究センター