

今回は**夜食症候群**に注目！！

皆さんは夕食後に夜食やおやつを食べる習慣がついていませんか？自分でも気が付かないうちに夜食症候群になっているかもしれません。今回は夜食症候群と睡眠の関係についてご紹介します。

夜食というと深夜の食事をイメージすると思いますが少し違うのです。仕事やアルバイトなどで夕食の時間が多少遅くなることがあると思いますが、そこで食事を終わられる方は問題ありません。

夜食症候群は夕食で満腹感を得られずその後に間食をしてしまうというものです。深夜の食事や間食はメタボリックシンドロームや糖尿病の原因になる他、不眠症もつながります。

まずはご自身が当てはまるかチェックしてみましょう。

【夜食症候群チェック】

- ・夕食後に夜食(お菓子含む)を食べないと落ち着かない。又は眠りにつけない。
- ・夜食のカロリーが一日の総カロリーの**25～50%**以上を占めている。
- ・夜食を食べ始めると一つで止められず次々と立て続けに食べ続けてしまう。
- ・朝の目覚めが悪く、朝食を食べられない。
- ・ストレスが溜まると食事で発散しようとしてしまう。

3つ以上当てはまる方は要注意かもしれません！



夜食はなぜ悪い

寝る前の夜食はなぜいけないのでしょうか。

- 1.消化器官がフル稼働しているため、睡眠中も脳や内臓が休まらない。
- 2.消費されなければいけないエネルギーが蓄積し、糖尿病やメタボリックシンドロームなど生活習慣病の原因になる。
- 3.睡眠の質が浅くなる。

ホルモンを整えて適度な食事と良い睡眠を

夜食と睡眠の質が下がるのはホルモンの関係もあるのです。

■レプチン(満腹ホルモン)...

食後に分泌されエネルギー代謝に関わるホルモン。交感神経を活性化させ、体を活動的な状態にする。減少すると血糖値や中性脂肪の数値が上昇しやすくなる。

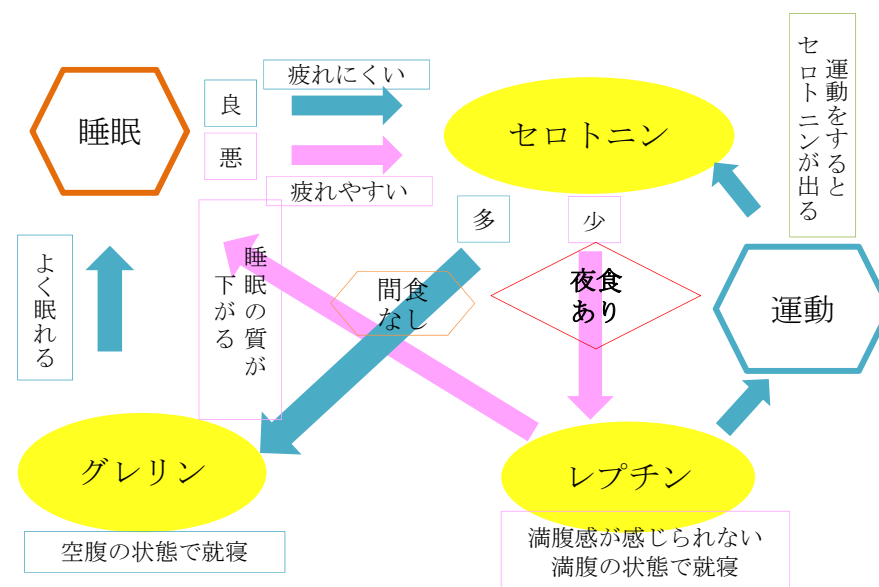
■グレリン(食欲増進ホルモン)...

食欲を増進するホルモン。体内のエネルギーが不足したときに胃から分泌される。レプチンと拮抗して働く。

■セロトニン(精神安定ホルモン)...

精神安定作用と食欲コントロール作用を持っているホルモン。幸せを感じると分泌されます。ストレスや疲れを感じると不足し「食べて幸せになりたい！」という気持ちが大きくなり食欲を増進させます。

食後にはレプチンが分泌されて体の活動スイッチがONになるため、食後直ぐに寝ようと思っても良質な睡眠をとることができません。更に体脂肪が増えると満腹センサーが鈍りお腹が空いていないのに何かを口にしたいくなります。また、セロトニンが不足していても満腹感の制御が効かなくなります。セロトニンは運動すると分泌されるので、体脂肪対策と兼ねて運動を取り入れてはいかがでしょうか。



夜食防止対策！

ひとツボ情報

ストレス解消のツボ

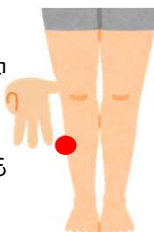
■太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の間の延長線上にあります。飲みすぎ（肝臓の疲れ）にも利きます。



■足三里（あしさんり）

手をL字にしてひざ上に親指を置いた時の中指の場所にあります。脛上部の外側。食欲を抑えるツボにも使えます。



食欲を抑えるツボ

■飢点（きてん）

耳ツボ。耳の穴の前にある出っ張っている部分です。優しくつまんでほぐしてください。



■中脘（ちゅうかん）

みぞおちとおへその間にあります。食欲のバランスを整えるので人によっては空腹になる場合もあります。お腹周りはツボが沢山あるので、時計回しに全体的にほぐすのもオススメです。



快眠のツボ

■失眠（しつみん）

足の裏のかかとの中心部にあります。マッサージをするもの良いですが、足の裏全体を温めると身体がリラックスし、睡眠を促します。



■天柱・完骨（てんちゅう・かんこつ）

どちらも首の後ろ側にあるツボです。天柱は頭蓋骨と首の境目にあります。完骨は耳の後ろの生え際辺りにあります。首の後ろ全体を温めるなどしてほぐしてください。



夜食症候群は自覚症状がない場合があります。夜食が習慣化している方や心配な方はお医者さんに相談をしてみてください。

2019年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は6月4日（12:15）から開始します。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

6月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 C	2 休
3 A	4 A 講習会 申込み 開始	5 B	6 A	7 B	8 C	9 休
10 A	11 A	12 B	13 A 講習会	14 B	15 C	16 休
17 A 講習会	18 A	19 B	20 A	21 B	22 C	23 休
24 A	25 A	26 B	27 A	28 B 講習会	29 C	30 休