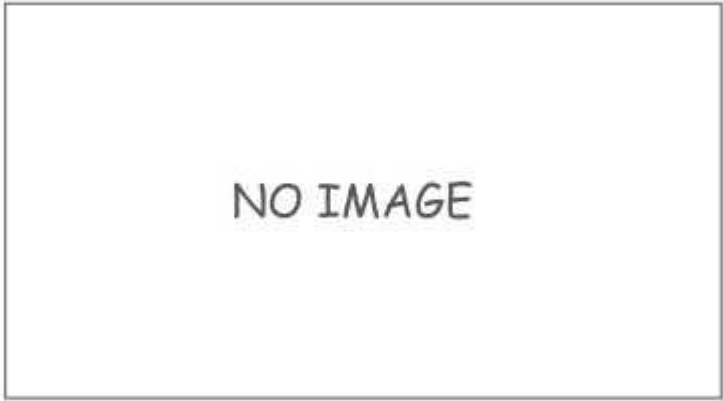


時間栄養学・時間運動学

8月6日(木)に、広島大学の緒形ひとみ先生に、「時間栄養学・時間運動学」についてご講演いただきました。体内時計を適切にリセットしたり、コントロールすることは、健康の保持増進やスポーツ選手のパフォーマンス向上に寄与する可能性があります。ただ、エネルギーの摂取量だけを意識するのではなく、食事を摂る時間帯・タイミングやその時に何の栄養素を摂取するか、目的(減量や競技パフォーマンスの向上、良質な睡眠など)に応じて、いつ、どのくらい身体を動かすべきかにも意識してほしいという内容でした。詳細なことはお伝え出来ませんが、いくつか簡潔に情報共有します。

- ・朝ごはんは適量の糖質を摂取し、インスリンを分泌することが体内時計のリセットになる
- ・食間の時間が長くなりすぎる場合は、適量適切な間食・捕食をすることで、適切な血糖値のコントロールにつながる(糖尿病などになりにくい)
- ・最も競技パフォーマンスが上がりやすくなるのは、朝に体内時計をリセットすれば夕方～早晩

なお、真剣に講話を聴いていたあまり、講話の様子を写真に撮りとめておくことを失念してしまいました。すみません。



NO IMAGE