

# 夜食症候群にご注意

夜食症候群とは、夜遅くに食事する習慣が長引くことで食欲を抑える体内物質のはたらきが弱まり、血糖値などが上がりメタボリックシンドロームをまねく原因となるといわれているものです。

夜遅く食事をするると太りやすくなるメカニズムは以下の通りです。

夜遅く食事をする↓食欲を抑制する物質  
「レプチン」の効果が弱まる↓満腹感を得られにくく、食べ過ぎてしまう↓血糖値や中性脂肪が上がり、体脂肪や内臓脂肪が蓄積して太る

レプチンは食欲を抑えたり、エネルギー代謝を促すなどのはたらきがありますが、夜遅い食事が習慣化するとレプチンの作用が低下してしまいます。お酒を飲んだ後や深夜に小腹が空いてお茶漬けやラーメンなどの炭水化物をとる習慣がある方は、レプチンのはたらきが弱まっている可能性があります。

夜食症候群を防ぐには食後2時間は横にならない習慣をつけ、砂糖の少ない飲み物や温かいスープで空腹感を抑えたとよいといわれています。

