

# 夜遅くに食べるると太りやすい理由



夜遅くに食べると太る理由は、**食べてすぐに寝てしまうことでエネルギーが消費されず、脂肪として溜め込まれるため**と言うことが一つ目。これはよくご存知だと思います。また、胃酸の活動も午後8時がピークで、その後の食事は消化器系の負担が多くなる**ことが二つ目**。三つ目は**BMAL1（ビーマルワン）というタンパク質が関係している**ようです。

BMAL1の主な働きは、**脂肪をつくり、溜め込むために酵素を増やしたり、脂肪を分解してエネルギーに変えるための酵素を減らすようにDNAに対し働きかける**ことです。

BMAL1は人の体内リズムと密接な関係を持ち、午後10時から午前6時までの間に活発に活動し脂肪を積極的に溜め込もうとします。また午前6時ごろから減り続け、午後6時～10時ごろにもっとも少なくなるようです。朝になるとBMAL1の量が減るのは、太陽光線と関係があるとみられています。よってBMAL1を減らすには、**朝日をしっかりと浴びることも重要なようです**。BMAL1の量が最大になる深夜は、脂肪を溜め込みやすい状態になっています。

人類の長い歴史の中では、飢えと戦ってきた人間が、食べ物が入らなくなったときのために、体を使わない就寝時間帯にせかせとエネルギーを溜め込むようにプログラムされ、昼間それをエネルギーに変えて活動するという仕組みが、生き延びるために合理的な役割を果たしてきました。

現代は飽食の時代で、夜遅い時間に高カロリー、高脂肪の食事をするような生活パターンが多くなり、脂肪をどんどん溜め込めるような状況になっているのでしょ。BMAL1の手に墮ちないのは、食後の消化吸收の時間を考慮すると、午後8時までに食事をする**こと**、ということになります。

BMAL1だけが脂肪を溜め込ませるわけではなく、BMAL1を減らしたからといって脂肪がすぐに減るわけでもないようです。**ダイエットしたい人、肥満が気になる人は、まず夜遅い食事を避けること、食事の考慮とともに、適度な運動を習慣にするといい**でしょう。

