

研究区分	教員特別研究推進 独創・先進的研究
------	-------------------

研究テーマ	遅い夕食の代謝異常に対する時間栄養学的病態生理の解明と要因の血清メタボローム解析による探索				
研究組織	代表者	所属・職名	食品栄養科学部・臨床栄養学研究室・教授	氏名	保坂 利男
	研究分担者	所属・職名	食品栄養科学部・臨床栄養学研究室・助教	氏名	榛葉 有希
		所属・職名	食品栄養科学部・臨床栄養学研究室・学部4年	氏名	中村 風月
		所属・職名	食品栄養科学部・臨床栄養学研究室・修士2年	氏名	豊永 咲
		所属・職名	食品栄養科学部・臨床栄養学研究室・学部4年	氏名	黒田 千恵美
	発表者	所属・職名	食品栄養科学部・臨床栄養学研究室・教授	氏名	保坂 利男

講演題目	遅い夕食後の血糖値増加は、遅い夕食が原因でなく、昼ご飯後からの絶食時間延長である。
研究の目的、成果及び今後の展望	<p>(目的)</p> <p>夜遅く 21 時に夕食を摂取した場合は、18 時に夕食を摂取した場合に比べると食後の血糖値の上昇がみられる。現時点では、遅い夕食が代謝異常をきたすと考えられているが、我々の欠食の検討からは(現在論文執筆中、23 年 6 月日本糖尿病学会発表予定)、遅い夕食は、結果として昼食からの時間が長くなることで時間栄養学特異的に代謝異常につながるのではと考えている。</p> <p>その仮説を証明するために、今回 24 時間間質の糖測定が可能な Flash Glucose Monitoring (FGM) を装着し、ウォッシュアウト期間も入れて夕食時間を 1 時間ごとに遅らせて摂取後の血糖値を検討した。</p> <p>(結果)</p> <p>21 時摂取群の翌朝食後ピーク血糖値および翌朝食後 Δ 血糖値、22 時摂取群の翌朝食後 3h iAUC が、いずれも 19 時摂取群と比較して有意に悪化した(図)。翌日朝食後の血糖変動には有意差はみられなかった。24 時間の血糖変動指標は、20 時摂取群の平均血糖値が 19 時摂取群と比較して有意に上昇したことを除いて、有意差はみられなかった。(現在論文執筆中、23 年 6 月日本糖尿病学会発表予定)</p> <p>(今後の展望)</p> <p>本研究では、夕食時刻が 19 時の場合と比較して、20 時以降になると夕食後の耐糖能が悪化し、21 時以降になると翌日朝食後の耐糖能が悪化することが示された。昼食が 13 時であり、昼食からの絶食時間として 6 時間が適切で、それ以上が糖代謝を来たすのか、それより短い方がさらに食後血糖低下につながるのかを現在計画中であり、更に、当初の予定であった 19 時と 20 時の一時間の遅れによる血糖上昇因子について、食前血清を用いてメタボローム解析を開始しており、これらの検討で遅い夕食の病態生理が明らかとなることで科学的根拠をもったの食事指導から健康増進への基盤につながると考える。</p>

19時摂取群と比較して、他の時間では食後血糖値がより上昇した

