

## 検索ボックス

<< 2022年09月 >>

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

## 最近の記事

- (09/07) [フラットな職場を目指そう・星野佳路氏](#)
- (09/06) [卵巣と子宮付属器の病変](#)
- (09/05) [卵巣・子宮付属器の病変](#)
- (08/31) [降圧薬の服用は朝か就寝前か](#)
- (08/30) [痛風発作は心血管疾患の予兆](#)

## 最近のコメント

- [ネット情報・8月5日](#) by (08/06)
- [オミクロン株の変異の猛威](#) by (07/21)
- [オミクロン株でクルーズ症候群は起きるのです。その2](#) by (06/06)
- [糖尿病治療薬GLP-1作動薬と胆嚢疾患](#) by (04/26)
- [4回目の接種・イスラエルからの2つの報告](#) by (04/26)

## タグクラウド

## カテゴリ

- [小児科](#)(225)
- [循環器](#)(252)
- [消化器・PPI](#)(148)
- [感染症・衛生](#)(281)
- [糖尿病](#)(128)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#)(101)
- [インフルエンザ](#)(107)
- [肝臓・肝炎](#)(62)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#)(51)
- [脳・神経・精神・睡眠障害](#)(47)
- [整形外科・痛風・高尿酸血症](#)(32)
- [ワクチン](#)(76)

<< [脂質異常症の管理・VA/DoDより](#) | [TOP](#) | [鼻腔検体採取における留意点等について](#) >>

2020年10月23日

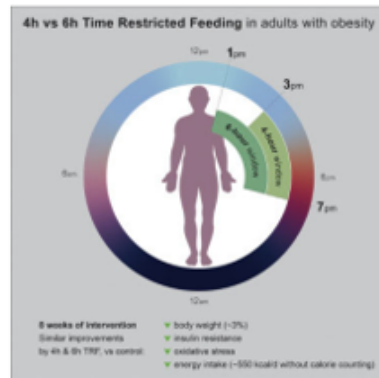
## 空腹療法 (time-restricted eating) の効果は？

### 空腹療法 (time-restricted eating) の効果は？

Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity



巷では空腹療法が叫ばれています。一日の食事の時間を制限し、それ以外の時間帯は空腹状態にします。ネットでは下記の図の様になります。一日で空腹の時間を設けてやると、体がリフレッシュするからとの理論です。必ず朝食をとる人は仕事ができる人とのイメージもあり、一日2食では却って相撲取りの様に肥満になると説明してきました。空腹療法は真逆の考えです。



←クリックで拡

癌関係(11)  
脂質異常(28)  
甲状腺・副甲状腺(19)  
婦人科(12)  
泌尿器・腎臓・前立腺(41)  
熱中症(7)  
日記(24)  
その他(81)

## 過去ログ

2022年09月(3)  
2022年08月(17)  
2022年07月(13)  
2022年06月(15)  
2022年05月(15)  
2022年04月(14)  
2022年03月(15)  
2022年02月(14)  
2022年01月(16)  
2021年12月(14)  
2021年11月(17)  
2021年10月(17)  
2021年09月(13)  
2021年08月(16)  
2021年07月(12)  
2021年06月(16)  
2021年05月(16)  
2021年04月(14)  
2021年03月(18)  
2021年02月(19)  
2021年01月(16)  
2020年12月(17)  
2020年11月(15)  
2020年10月(17)  
2020年09月(19)  
2020年08月(14)  
2020年07月(17)  
2020年06月(14)  
2020年05月(21)  
2020年04月(18)  
2020年03月(18)  
2020年02月(18)  
2020年01月(19)  
2019年12月(14)  
2019年11月(15)  
2019年10月(18)  
2019年09月(18)  
2019年08月(14)  
2019年07月(14)  
2019年06月(16)  
2019年05月(14)  
2019年04月(18)  
2019年03月(19)  
2019年02月(19)  
2019年01月(15)  
2018年12月(16)  
2018年11月(20)  
2018年10月(20)  
2018年09月(18)  
2018年08月(24)  
以降はカテゴリーで検索してください。

[RDF Site Summary](#)  
[RSS 2.0](#)

大

雑誌JAMAより、空腹療法に対して批判的論調の論文が出ています。

- 1) 対象は18~64歳のBMIが27以上か肥満の116人です。  
Time-restricted群（午前12時から午後8時までは自由に食事や間食をとってよいが、午後8時から翌日の午前12時までは絶食とします。）と、従来の食事である3食を取る従来群に振り分けて、12週間調べました。
- 2) 主要転帰は体重減少です。二次転帰は脂肪量、脂質、空腹時血糖です。  
結論的には、time-restricted群と従来群で体重減に差はありませんでした。  
また、二次転帰においても明白な差は認めていません。  
ただし、四肢の脂肪量はtime-restricted群の方が減少していました。  
対面コーホートではtime-restricted群の方が体重減少がありました。
- 3) 筆者は空腹療法（time-restricted）に目立ったダイエット効果はなく、推奨していません。

私見)

三食と休憩時間に羊羹や果物を食べてリフレッシュしている私は、時々胃に申し訳ないと思いますが、この年になって体力勝負と覚悟していますので、この論文を尊重したいと思います。  
更にお腹の脂肪が減るならともかくとしまして、足腰が弱くなつては何にもなりませんし、ダイエットは人生の嗜好でしょうか？

[Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss.pdf](#)



### 【小児科の最新記事】

[小児の急性中耳炎の第一選択薬はペニシリン..](#)  
[LAMA（長時間作用型吸入抗コリン剤）の..](#)  
[突発性発疹の様変わり](#)  
[小児における抗生剤の不適切使用](#)  
[オミクロン株でクループ症候群は起きるので..](#)

posted by 齋賀一 at 20:20 | [Comment\(1\)](#) | [小児科](#)

この記事へのコメント

食事の時間が不規則で、23時過ぎからの夕食後に果物、お菓子、デザートまでフルコースで食べます(^o^;)

なので、消化しないうちに寝る事に...

夕食が遅いからといって、朝食抜いたら仕事に目が据わってきちゃうので(-\_-)、朝食もしっかりとってから行きます。

胃も休む暇もなく可哀想です、胃カメラの名人の先生に定期的に診てもらわないとですね... (^o^;)

Posted by at 2020年10月25日 00:16

