

# 齋賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

## 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)

<< [小児のインフルエンザ・ガイドライン](#) ; [AAPより](#) | [TOP](#) | [アレルギー検査の限界](#) >>

2017年09月16日

## 遅い夕食は体重増加に繋がる

### 遅い夕食は体重増加に繋がる

Later circadian timing of food intake is associated with increased body fat



夕食が遅いと、特に寝る前の食事はカロリーが蓄えられてしまい体重の増加になると言われていますが、それは何となく理解できます。しかし、学術的にこの関係を証明した論文はあまりないと事です。

今回の論文は学生110人を対象に、最初の7日間は従来の日常生活で、その後30日間は寝る前に食事を摂って調べています。結論的には、食事の種類や量に関係なく、メラトニン（人間が睡眠行動に入る時に上昇するホルモン）が高値な程、体脂肪が増加していました。

私見)

メラトニンと体脂肪との関係は興味があります。もしも、この関係にフィードバックがかかりメラトニンの低下が生じて、それが不眠に関与しないか心配です。

[Later circadian timing of food intake is associated with increased body fat.pdf](#)

 

いいね!

ツイート

## 【薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導の最新記事】

- [ペニシリンアレルギー段階的チャレンジテスト..病歴からペニシリンアレルギーと判明した場..](#)
- [ペニシリンアレルギー対策・その2](#)
- [ペニシリンアレルギー・その1](#)

[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。

牛乳と健康

posted by 齋賀一 at 15:59 | [Comment\(2\)](#) | [薬](#)・[抗生剤](#)・[サプリメント](#)・[栄養指導](#)

## この記事へのコメント

年齢とともに、太る人と痩せてく人がいますよね～

体質と生活習慣にもよるのでしょうか(^\_^;)？

私のような骨皮筋子(ほねかわすじこ)より、程よくお肉が付いてる方が、女性らしいですね…

Posted by at 2017年09月16日 21:50

明日は敬老の日ですが、朝日新聞のちば版に載ってましたが、県内の100歳以上の大先輩方が…

なんと、2359人もいらっしやると、しかも女性が2034人も(° o° )

最高齢が112歳で、びっくり!!!さらに驚いたのが、今年中に100歳超える方が1000人ちょっと(° o° )

先生のお母さまへ

めざせ最高齢!(^^)!

Posted by at 2017年09月17日 17:50