

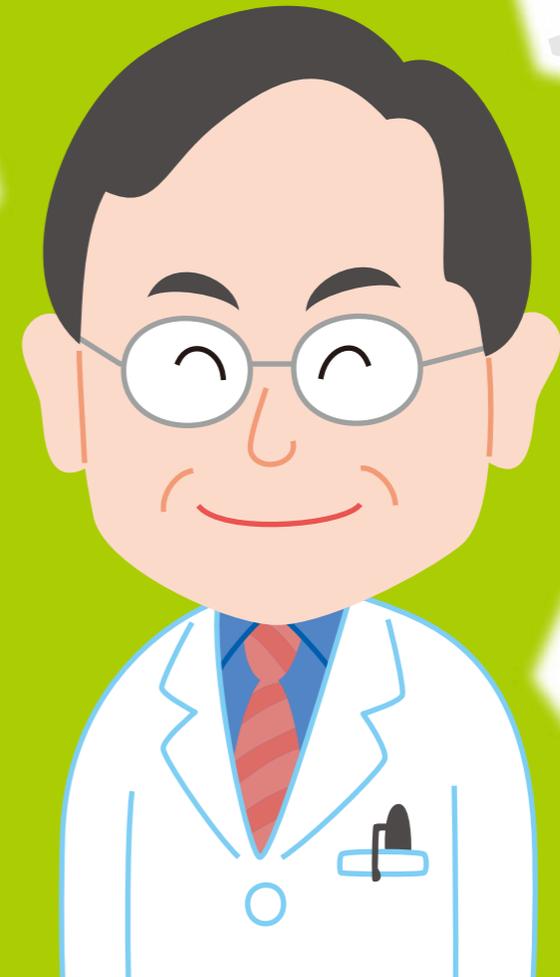
～正しい食習慣と健康生活のススメ～

家庭内の
安心安全シリーズ

⑩

何を食べるかでなく、 どう食べる？

食事は一日3食、
腹は8,9分目。
間食は控えてください。



監修：
札幌医科大学教授 當瀬規嗣先生



発行 一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6-6
電話(011)824-1348 FAX(011)824-1627

道薬検 検索 



何を食べるかではなく、どう食べるか？



Dr. 当瀬

私たちはそこが知り隊

先生、私たちが質問します!



はじめに

健康で元気な暮らしを営むためには「適度な運動習慣」「栄養バランスの取れた食生活」「適切な休養」などが必要だと言われます。とりわけ健康の基本が「食生活」であることは間違いありません。

さて、「食生活」や「食習慣」というと、「〇〇はスタミナがつくから体に良い」「〇〇の成分が脂肪を燃やすからダイエット効果が!」など、私たちは“何を食べるか”に眼が向きがちです。しかしどんなに健康増進につながる食事でも食べ過ぎは単なる過食であり、朝食を抜いたり、食事時間が不規則になると健康を損なう場合もあります。要は「いつ、何を、どのくらい食べるか」という食生活の視点こそが大切なのです。

「乱れた食生活」は栄養バランスの乱れを生じ、肥満、メタボリック症候群、糖尿病など、生活習慣病の引き金となる危険性があります。

私は「1日3食の意義」や適切な「食べる量と時間帯」などを知らないで食べている「食べ方」に問題があると考えています。

体のしくみや働きを知れば、食べたものと健康の関わりがよくわかり、「食べ方」にも工夫がでできます。

この冊子を通して、皆さんの食生活・食習慣を見直すきっかけになれば幸いです。

札幌医科大学
医学部細胞生理学講座
とう せ の り つ ぐ
教授 当瀬 規嗣氏
医学博士



1984年(昭和59) 北海道大学医学部 卒業
1988年(昭和63) 北海道大学大学院 修了
1989年(平成1) 米国シンシナチ大学 客員研究員
1998年(平成10) 札幌医科大学医学部 教授
趣味: 鉄道模型製作、鉄道写真撮影、マラソン

参考書籍:
当瀬規嗣著「よくわかる生理学の基本としくみ」(秀和システム)



今の日本では『食事のしかた』に問題があると私は考えています。

忙しくてゆっくり食事を 作れないのよね

共働き



ひとりの食事は つまらないよ

孤食



欠食



ダイエットのための 朝食抜きはつらいわ

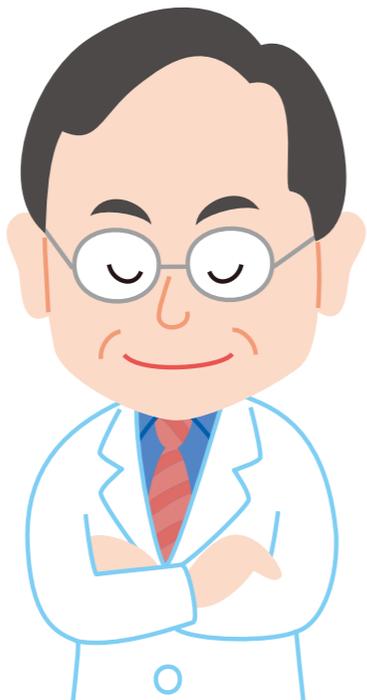
少食だから、 好きなものを一品だけ

高齢化



暴飲暴食

飲んだあとの ラーメン、最高!



最近、「健康な食事のあり方」について話題となっていますが、これはどういう狙いなのでしょう?

「健康な食事」の前に食生活の見直しを考えるべきですね。



厚生労働省では平成25年に、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会を立ち上げ、「健康な食事」とは何かを明らかにし、その目安を示すことで、国民や社会の理解を深めようという取組みを始めました。ヘルシーメニューなど「健康な食事」の実践で日本人の生活習慣病を予防し、健康寿命が延びれば、膨張する医療予算の削減にもつながるといえる狙いでしょう。しかし、いくら理想の内容を提示しても左ページのイラストのように、調理に時間をかけることの出来ない「共働き」「単身者」「高齢者」世帯などが急速に増加する日本では、有効な手立てにはならないと私は考えています。むしろ“実状に叶った食生活のあり方”を考えるべきではないでしょうか?



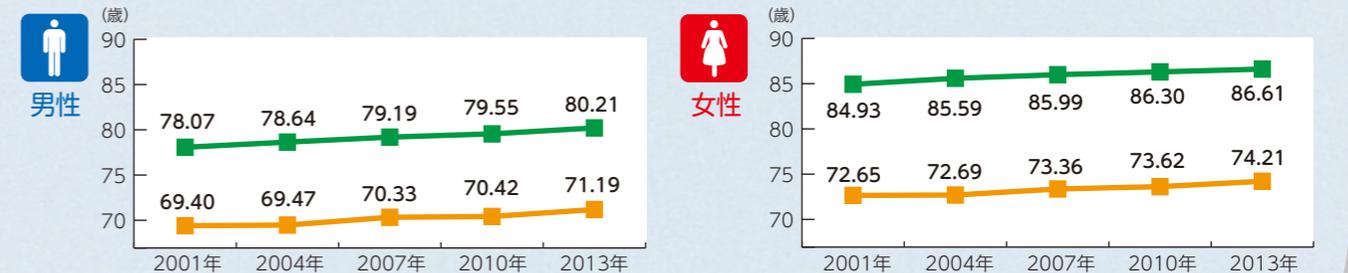
コラム1

【日本人の平均寿命と健康寿命】

これからは健康寿命の考え方が大切です。

日本は男女とも平均寿命が80歳を超える、世界一の長寿国です。でも多くの高齢者が介護を受け、病気で苦しんでいますよね。最近よく耳にする「健康寿命」とは「日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康的な生活ができる期間」のことをいいます。2013年の調査では**男性71.19歳、女性74.21歳**で、平均寿命との差は**男性9.02年、女性は12.4年**となっています。実はこの差が日常生活に制限のある「不健康な期間」を示しています。「幸せな老後」のためには健康寿命を延ばすことが大切なのです。

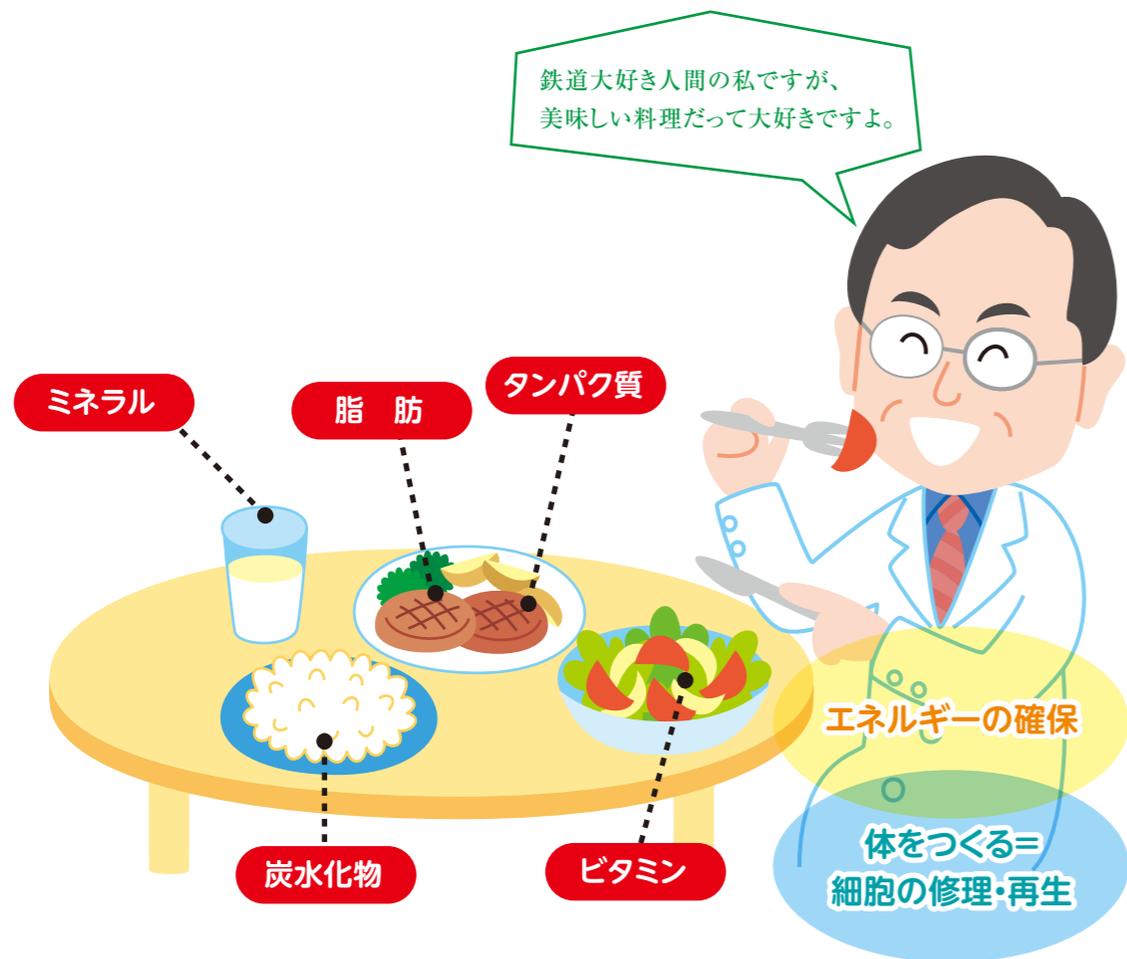
■日本人の平均寿命と健康寿命 出典:厚生科学審議会(健康日本21(第2次)推進専門委員会)2014年





私たちは、毎日の食事で必要なエネルギーを補給し続け、体をつくり、維持しています。

私たちの体をつくっている“細胞”はとてもこわれやすく、いつもどこかでこわれていると考えられています。ですから、すぐに修理しないと体の調子がおかしくなっていきます。そこで食べ物に含まれる修理のための材料やエネルギー源を、毎日体にとりこむ必要が生じてきます。これらの材料やエネルギー源を“栄養素”と呼びます。ヒトは毎日食事をして、必要なエネルギーを得るとともに、体をつくり、維持しているのです。



食べ物に含まれる「栄養素」って、そもそもどんなもの？

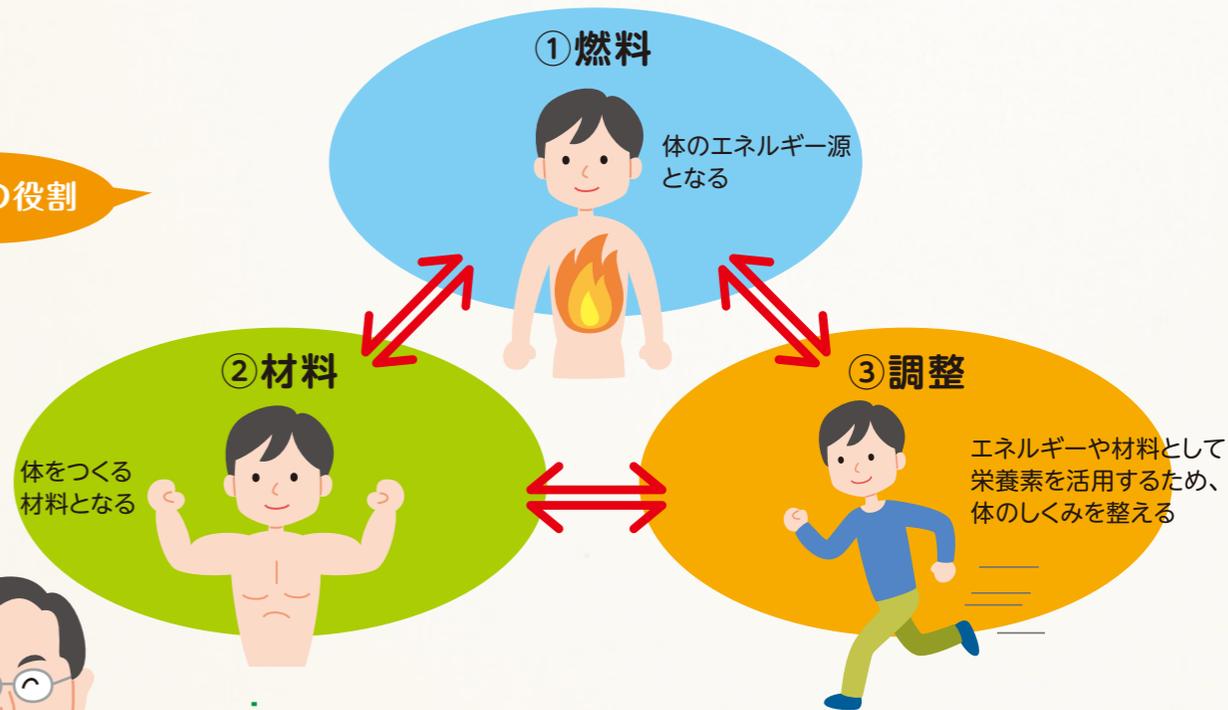
栄養素には「炭水化物」「タンパク質」「脂肪」「ビタミン」「ミネラル」などがあり、それぞれに大切な役割があるのですよ。



食事の目的

食事を化学的に考えると、「食物に含まれる、体に必要な化学物質である栄養素を体内に取り込む行為」といえます。つまり、食事の目的は栄養素を得ることなのです。

栄養素の役割



次のページからは栄養素のそれぞれの役割や、体に取り入れる「しくみ」をくわしく見ていきましょう！





栄養素は、私たちが生きるうえで、欠かせないサポーター。その大切さをしっかり知っておきたいですね。

栄養素の中で、タンパク質、脂質、炭水化物を「三大栄養素」、ビタミン、ミネラルを加えて「五大栄養素」と呼びます。

※参考:農林水産省ホームページ

脂質(脂肪)とは...

保存性のあるエネルギー源。
細胞やホルモンをつくる材料となる。

体を動かすエネルギー源として使われるほか、体の中で神経組織、細胞膜、ホルモンなどを作るのに欠かせない成分です。また、エネルギーの貯蔵や保温など、生命を維持するための重要な役割を果たしています。



足りないと ・エネルギーが不足して疲れやすくなる。
・ビタミンが吸収されにくくなり、皮膚がかさついたり、体の調子が悪くなる場合がある。

とりすぎると ・肥満になりやすくなる。
・動脈硬化、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の原因になる。

タンパク質とは...

アミノ酸で構成される、体を作る主成分。

筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪など人の体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素で、主としてアミノ酸からできています。タンパク質は、「動物性タンパク質」と「植物性タンパク質」の2つに分類され、消化されるとアミノ酸に分解されます。



足りないと ・病気への抵抗力が低下する。
・筋肉量の低下・成長期の発育障害の原因になる。

ビタミンとは...

タンパク質・脂質・炭水化物が体内でスムーズに働くようサポート

体内の酵素の働きを助け、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。必要な量は少ないものの、人の体の中で作ることができなったり、作られても量が十分ではなかったりするので、食べ物からとる必要があります。水に溶ける水溶性ビタミンと、水に溶けず油に溶ける脂溶性ビタミンに大きく分けられます。



注意しよう! 普通の食事ではビタミンのとりすぎを心配する必要はないが、健康食品などを使う場合は、とりすぎないように使い方に注意。

ミネラルとは...

身体機能の維持や調整に欠かせない

ミネラル(無機質)には、カルシウム、鉄、ナトリウムなどがあり、人の体の中では作ることができないため、食べ物からとる必要があります。骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする働きがあります。



不足しやすいもの 「カルシウム」... 不足すると骨粗しょう症になる可能性がある。
「鉄」... 不足すると貧血をおこす可能性がある。

とりすぎに注意 「ナトリウム」... とりすぎると高血圧や脳卒中などの生活習慣病の原因になる。

炭水化物(糖質・糖類)とは...

即効性のあるエネルギー源。

体を動かすエネルギー源です。特に脳が動くためのエネルギーとして活躍します。脂質に比べて燃焼が早いので、体に吸収されるとすぐにエネルギーになります。糖質は、砂糖や果物などの甘いものだけでなく、ご飯、パン、麺類、いもなどにもでんぷんとして含まれています。

◎ご飯 ◎パン ◎めん ◎いも ◎砂糖など



足りないと ・エネルギーが不足して、疲れやすくなる可能性がある。
・脳のエネルギー源なので、頭の動きがにぶる可能性がある。

とりすぎると ・余分な糖質は体脂肪として蓄えられ、肥満の原因になる。
・血糖値の上がりすぎによって、糖尿病の原因にもなる。

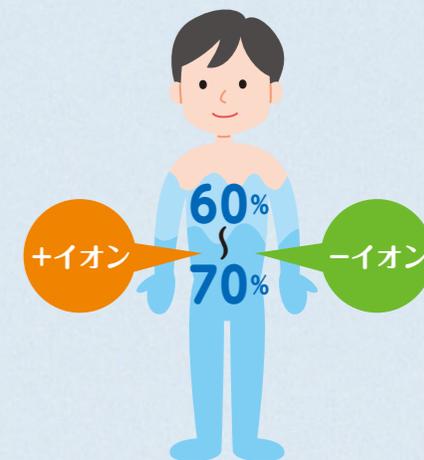


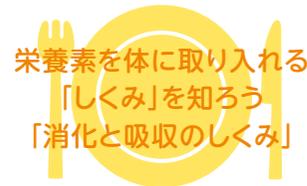
コラム2

「体をつくり、体を動かす」電解質(イオン)

私たちの体の60~70%は水分、つまり体液で、ここには大量の「電解質(イオン)」が含まれています。電解質(イオン)とは、水に溶けると電気を通す物質のことで、細胞の浸透圧を調節したり、筋肉細胞や神経細胞の働きに関わるなど、体にとって重要な役割を果たしています。電解質(イオン)は、ナトリウムやカリウム、カルシウムなどのミネラルが体液に溶けて陽イオンと陰イオンに分かれたものです。

ヒトの体の60~70%は水分





栄養素を体に取り入れる
「しくみ」を知ろう
「消化と吸収のしくみ」

食べ物がいいよ体に入りました。でも、ここからどうやって消化され、吸収されるのでしょうか？

食べ物が体内に入っても、そのままでは役に立ちません。中の栄養素を分子の状態まで細かくしなければ、細胞でつくられた消化管の壁を通過することができないからです。ですから栄養素の固まりである食べ物を分解して、体に吸収されやすい形にまで細かくする作業が必要になります。この作業を行うのが、胃や腸などの消化管であり、そこで活躍するのが「消化酵素」です。

イラストの通り、
消化管は1本のつながった管^{くだ}なのです。
このしくみを想像すると、
ヒトの体はまるで竹輪^{ちくわ}のようですね。



■口・胃・腸などの消化管としての役割

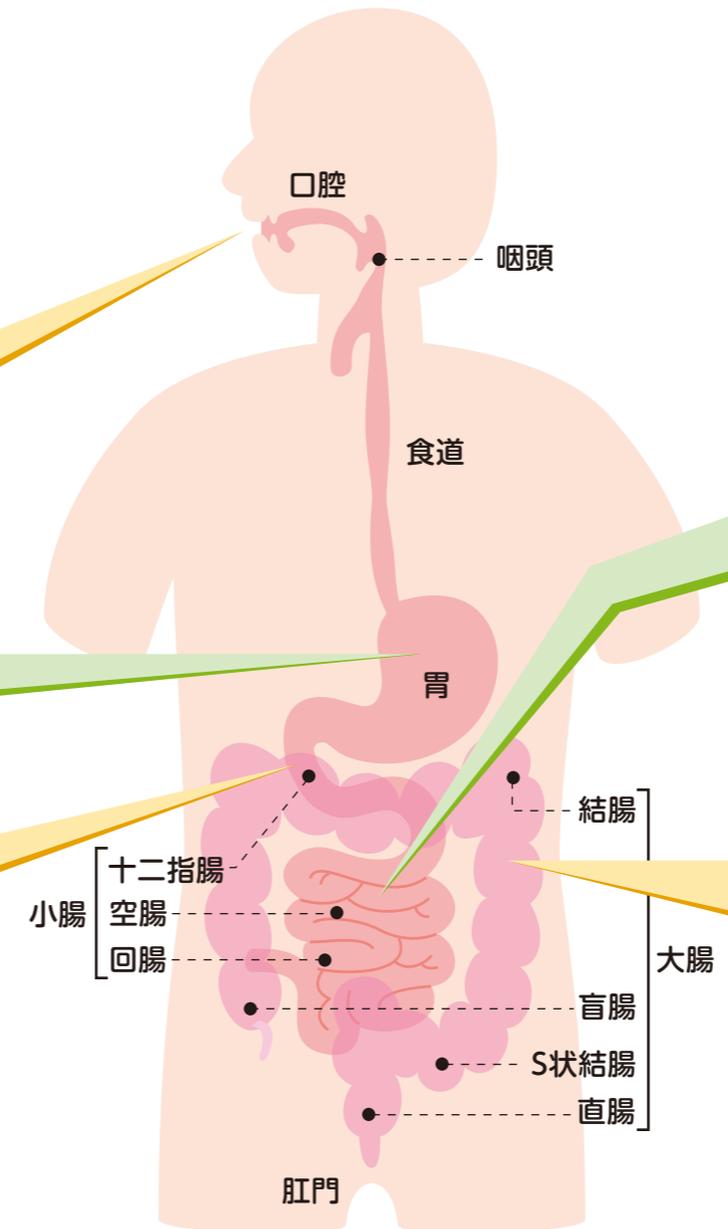
口の役割 **か** **噛んで飲み込む**
口は消化の第一ステップ。呑み込める大きさまで噛み砕くことを「咀嚼^{そしゃく}」と呼び、呑み込むことを「嚥下^{えんげ}」と呼びます。唾液の分泌によって、「嚥下」を助けます。

胃の役割 **食物の貯蔵庫**
嚥下された食べ物は食道を通過して、胃に到達します。すると胃は拡大してしばらく食べ物を貯留します。その間、塩酸を大量に含んだ胃液の分泌が食物の腐敗を防ぎます。その後、食べ物は分解酵素ペプシンと塩酸の作用で「び粥^{じゆく}」と呼ばれる液状泥状になり、小腸に送り込まれます。び粥は胃の出口の狭い幽門を通過させるためと腸での消化吸収を効率よく行うための大切な前準備なのです。

十二指腸の役割 **消化吸収のカギを握る重要な消化管**
十二指腸は、消化・吸収のキーマンであるすい液（すい臓で生成）と胆汁（肝臓で生成）を分泌する器官です。

<すい液の働き>
アルカリ性のすい液は、酸に弱い腸の粘膜を守るため、胃から送られてきた「び粥内の胃液（強い酸性）」を中和させます。さらにタンパク質・炭水化物（糖質）・脂質（脂肪）を分解する消化酵素を含んでいます。

<胆汁の働き>
び粥内の脂質（脂肪）は水に溶けにくいですが、胆汁を混ぜることで水に溶け込み消化が進みます。つまり、胆汁は消化管内で石けんの役割を果たしているのです。



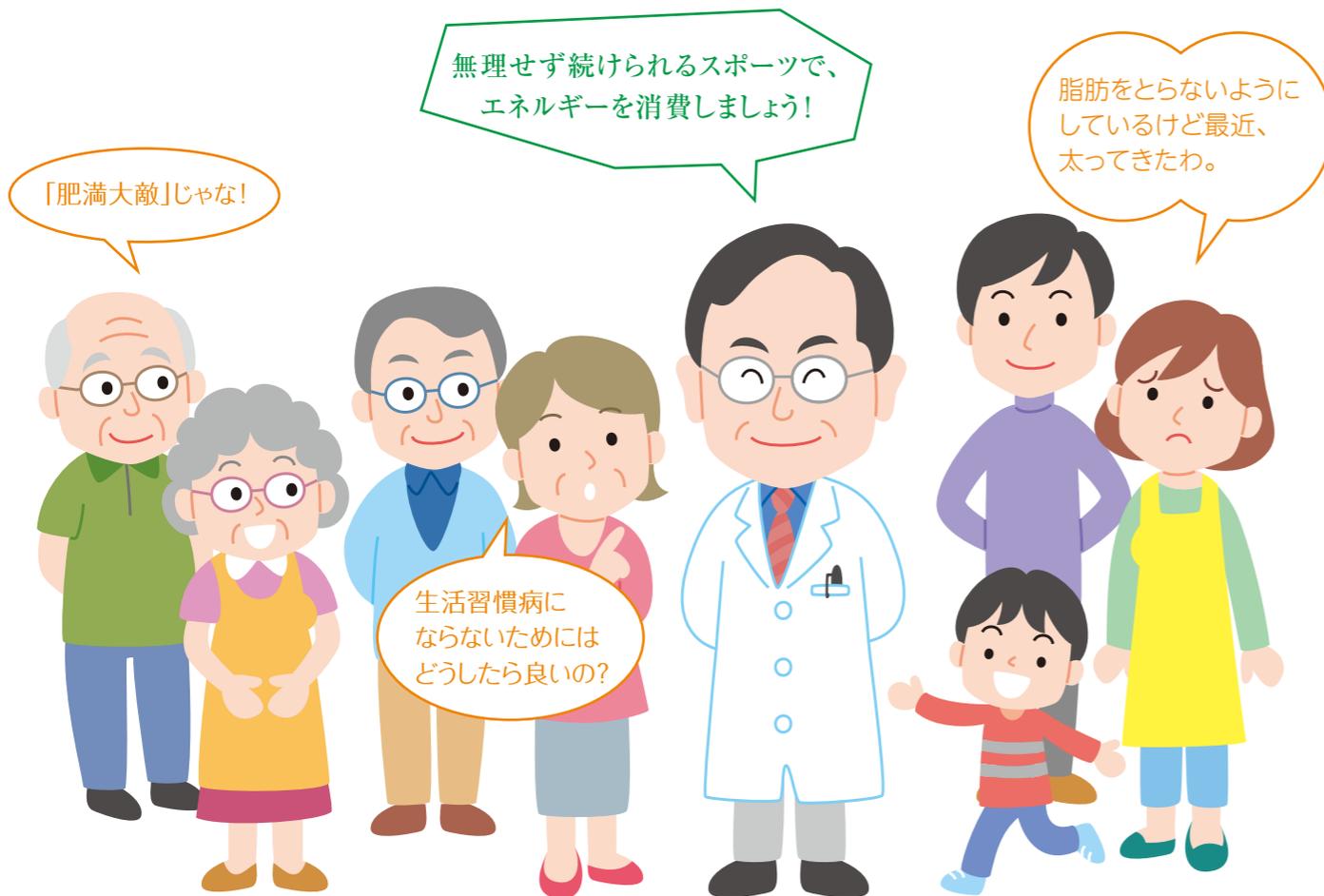
小腸の役割 **栄養素の吸収**
すい液、胆汁と混じった「び粥」は十二指腸から空腸、回腸と呼ばれる小腸に移動します。
び粥の中の栄養素（糖質・タンパク質）は腸内を移動中にすい液と胆汁の働きによって消化、分解されます。さらに栄養素はさまざまな消化酵素によって最終的にブドウ糖（グルコース）やアミノ酸などに細分され、腸粘膜の表面にある上皮細胞に吸収され、血管内に移動します。
小腸の壁に分布する血液は門脈と呼ばれる血管に集められて肝臓に送られます。なお、脂質は血管ではなく、リンパ管に放出され、胸管^{きょうかん}という大きなリンパ管を経て、大静脈に注ぎ、血液に合流します。

大腸の役割 **ふん便となって体外に排出**
小腸での栄養吸収を終えたび粥は大腸の最初の部分である盲腸に送られます。ここから、大腸内を通過するうちに、しだいに水分を腸壁に吸収されて、固形化してふん便となっていきます。この間に腸内細菌が活躍します。最終的には大腸の最終部分であるS状結腸に蓄積されて、排便の瞬間を待ちます。



さまざまな生活習慣病を考えると、「肥満」が引き金になっているケースが多いのです。

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。中でも過食や偏食など栄養バランスの乱れと運動不足からくる「肥満」が引き金になっている場合が多いと言えます。複合的な要因が重なる「生活習慣病」ですが、放っておくと生命に関わる危険性があります。関連する病気として、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症(高脂血症)などが挙げられます。「生活習慣病と食のかかわり」を考えると、真っ先に取り組むべきことは「肥満」の予防と改善対策といえます。



肥満の原因と体重を減らす決め手とは?

厚生労働省の調査によると日本の成人男性の3割、成人女性の2割が肥満体型

なぜ中年太りになるのでしょうか。この謎を解くカギは『年代別摂取カロリーの数値』を見るとわかります。実は20代～50代までの摂取カロリーが男性で1日2,100キロカロリー前後、女性が1,900キロカロリー前後と、ほとんど年代の違いがありません。

つまり、多くの方は若い時に身についた食事量をとらないと満足しないのです。ところが消費カロリーは加齢とともに減っていきます。これは運動不足や老化が原因といえます。体重が増える原因はご存じのように体に脂肪が増えることです。摂取するエネルギー量が消費エネルギー量を超えると、余った分は脂肪はもちろん、糖分もタンパク質もすべて脂肪として体内に貯えられます。しかし、摂取エネルギー量と消費エネルギー量が同じなら体に変化は起こらないはずなのです。

これまで見てきたように、5大栄養素はどれもが体に必要とされていますから、脂肪や糖分の多い食品だけを極端に避けたダイエットなどの減量作戦は、かえって、健康を損なう場合があります。

では肥満対策はどうしたら良いのでしょうか?その決め手は、食べ物に含まれる総エネルギー量=カロリーを減らすことです。朝はガッチリ食べて、お昼は普通、夕食は控えめにして脂肪を貯めない食生活を実践しつつ、ウォーキングなど継続的な運動でエネルギーを消費することを私は皆さんにお奨めします。



コラム3

「BMI指数で自分の肥満度を知っておこう!」

肥満は高血圧や糖尿病、脳卒中など、さまざまな病気の引き金になります。そこで、普段から自分の肥満傾向には関心を持ち、チェックしておきたいものです。肥満度を測る方法としては、現在、BMI指数(体格指数)という指標を用いています。さて、皆さんのBMI指数はいかがでしょうか?

BMIの計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)²

- <基準> ・18.5未満 =低体重(やせ) ・18.5～25=正常体重
- ・25～30 =肥満レベル1 ・30～35 =肥満レベル2
- ・35～40 =肥満レベル3 ・40～ =肥満レベル4

やせ過ぎも No!



統計的に疾患が最も発生しにくい数値を健康体型といい、日本人ではBMI指数22が該当します。また、特にダイエットに熱心な女性はBMIが18.5以下になると健康も美容も損なわれるので注意しましょう。



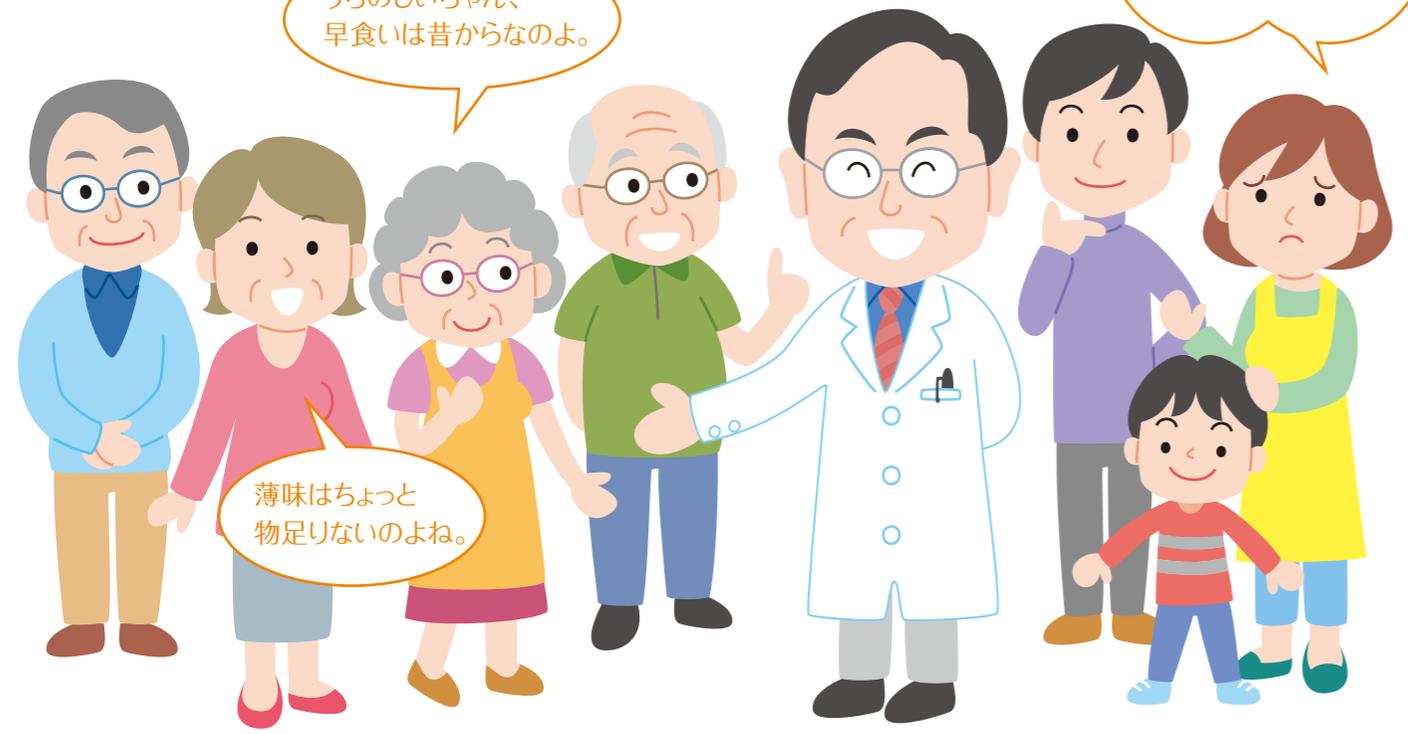
私から皆さんへの提案です。 何を食べるかより、どう食べるかを考えましょう!

食べる時間、食べる速度、
食べる順番が大切ですね。
ここをしっかりと考えていきましょう。

1日3食は大事だ
というけれど、
忙しくて出来ないわ

うちのじいちゃん、
早食いは昔からのよ。

薄味はちょっと
物足りないのよね。



正しい食習慣で健康生活! 5つの提案

提案1

1日3食を守ろう!

- 体が一日に必要な栄養素を過不足なくとるためには3食の食事が必要です。「朝食」で体が目覚め、「昼食」で午後の活動のエネルギーを補給し、「夕食」で睡眠中につくられる筋肉や骨の材料を補給します。私たちの体には「体内時計」があり、規則的な食事は神経系や内分泌の代謝など、体のリズムを整える大切な役割を果たしています。肥満対策は「朝食ガッチリ、昼は普通、夕食控えめ」が理想です。
- 朝目覚めた時は血糖値が低く、内臓・脳・神経の働きも低下した状態です。朝食は体を正常に戻し、温め、基礎代謝を上げます。朝食抜きはもつてのほかです。



提案2

食べる時間と速度を考えよう!

- 体内には時間によって働きが活発になるホルモンや体内機能があります。例えば脂肪の合成を促すホルモンは夜になると活性化します。ですから、遅い食事は肥満になりやすくなります。また、朝食を抜くと、体がエネルギーの浪費は危険だと察知して、その日の活動をセーブしようとしします。そのため、意欲や記憶力の低下を招く要因になります。
- 「早食い」は肥満の原因の一つ… 食事によって血糖が増えて、あるレベルに達すると、「もう十分なエネルギーを確保したから食べるのをやめよう」と脳が感じ、ストップの合図を出します。つまり糖分が吸収されたかどうか満腹感の決め手なのです。実はこの状態まで30分くらいの時間が必要です。ところが、「早食い」では食事が終わっても血糖が増えていないので、満腹感を得るための行動=大食いや糖分の高い食べ物を求めるのです。これが習慣化すると肥満一直線!… “食事はゆっくり”が鉄則ですね。



提案3

大食いをやめて、腹8分目!

- 「大食い」は食べ過ぎの習慣化を招く… 胃は、食べ物を一時的に貯えて、その間に胃液で消化を進め、腸に負担を掛けないように少しずつ食べ物を送り出す役割を果たしています。ですから、たくさん食べても胃が広がって、食べ物を受け入れようとしします。これを受容弛緩じゅうじょうしかんと呼びます。大食い続けると受容弛緩が強化され、食べ過ぎ、大食いの習慣が根付いてしまいます。そうならないためには、やはり腹8分目を心掛けるべきです。すると受容弛緩も元に戻りますから、少ない量でも満足が得られるようになります。



正しい食習慣で健康生活！5つの提案

提案4

食べる順番が大切です！

●「食べる順番」はサラダから…近年、食事の最初にサラダなど野菜類をたくさん食べようという方法が推奨されています。これには大きく2つのメリットがあります。

【メリット1】はじめにサラダで胃をふくらませるので、比較的少ない量の料理で満腹感を得られる。サラダはほとんどカロリーがないので減食につながる。

【メリット2】栄養の吸収が抑えられる。野菜に含まれる植物繊維は糖分や脂肪の吸収を緩やかにし、減らす効果がある。これで摂取カロリーが減り、血糖値の上昇を抑制できる。



提案5

塩分制限を心掛けよう！

●ヒトの体重の60～70%は水分、それもナトリウムなどの塩分を含んだ塩水。中でも血液中の塩分濃度は常に一定に調整されています。

●食事で多くの塩分をとると血液の塩分濃度が上がるので、元に戻すためには多くの水分が必要になります。塩辛いものを食べると水を飲みたくなるのはこのためです。その結果、塩分濃度は正常に戻るものの、血液量は増え、血管がパンパンに張ってしまいます。これが血圧が上がった状態なのです。

●高血圧になれば動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎臓病などのリスクが高まります。そうならないために取り組むべき対策こそが「塩分制限」なのです。

塩分ひかえめ



コラム3

「肝臓はスーパースター？」

肝臓は栄養素を貯蔵したり、必要に応じて加工したりする重要な臓器です。

まず、小腸から送られてきたブドウ糖(グルコース)を材料にして、グリコーゲンをつくり、これを貯蔵します。そして、必要な時にはグリコーゲンをグルコースに戻して血液に乗せて全身に供給します。実は細胞が最終的に栄養素として利用するのはグルコースなのです。

この供給されるグルコースのことを血糖と呼びます。さらに肝臓はアミノ酸からタンパク質を合成します。これを血漿タンパクと呼びます。この血漿タンパクですが、血液内で免疫や血液凝固などの重要な機能に関係します。肝臓の活躍はこれだけに止まりません。その活躍ぶりは疲れを知らないスーパースター！ときどきは休ませてあげたいものですね。



道民の安全で健康な暮らしが私たちの願いです

(一財)道薬検は、検査を通して道民の皆様の安全で健康な暮らしを守る役割を担っています。今回は、中国に輸出する水産食品の検査についてご紹介します。

日本から海外へ食品を輸出する時、安全な食品かどうか検査を求められる場合があります。当検査センターでは、中国に輸出する水産食品の検査を行っています。

検査を依頼されたら、保管されている場所に赴いて、外観やにおいに異常がないか確認する官能検査を行います。また、検査に使用する試料を採取して持ち帰ります。

検査項目は、魚、貝、魚介等で異なりますが、ヒスタミンの検査は魚が腐敗していないか、カドミウム、無機ヒ素の検査は、有害無機物で汚染されていないかどうかの確認のために行われます。また、二枚貝については、麻痺性貝毒、下痢性貝毒の検査も行われます。



高速液体クロマトグラフィーを用いたヒスタミンの測定



ICP質量分析装置を用いたカドミウムの測定

一般財団法人として、さまざまな健康啓発活動をおこなっています。

道薬検

検索

道薬検は健康に関する冊子発行や、専門の講師を招いた「健康セミナー」開催などの啓発活動をおこなっています。くわしくはホームページをご覧ください。



これまで発行した主な冊子の表紙



正しい食習慣と
健康生活のススメ

そこが知りたい Q&A

Q1

私はお酒好きなのですが、お酒は肥満に関係しますか？また、太らないアルコールがあればぜひ教えてください。



A1

アルコール自体はエネルギー源にならないし、脂肪や糖分に変化して、蓄積されることはありません。問題はお酒に含まれる「糖分」なのです。他の食品に比べれば少ないものの、杯を重ねると当然糖分のとり過ぎになります。

特に清酒、ビール、ワインには要注意です。同じアルコール量にそろえた場合、糖分の多い順はビール類、日本酒、ワインとなります。一方、焼酎やウイスキーなどの蒸留酒は蒸留過程で糖分が抜けるので糖分は含まれません。

という訳で、体重やカロリーが気になる方はビールを初めの一杯にとどめて、焼酎やウイスキーの水割りに移行することをおすすめします。もちろん、おつまみのカロリーにも気を付けて。締めラーメンなどもってのほかと心得てください。



Q2

生活習慣病の予防として、塩分のとり過ぎに注意すべきことはよくわかるのですが、味付けを「薄味」にした方が良いと言われるのはなぜでしょうか？



A2

塩分のとり過ぎは病気だけでなく、味覚に大きな影響を及ぼします。人は塩味を感じる時、その基準は体の水分中の塩分量であるといわれています。塩分をとりすぎると体の塩分量が増えて、それが基準となって塩味を感じますから、食べ物により多くの塩分が含まれていないと塩味を感じづらくなり、おいしく感じません。結局、より濃い味付けでなければ満足できなくなり、結果的にさらに多くの塩分をとってしまうこととなります。また、濃い味付けは料理や素材本来の旨さを消してしまうことも多いのです。料理を楽しむにはまず薄味に慣れること。これが健康にもつながるので、まさに一石二鳥と言えます。



Q3

コラーゲン食品はお肌に良いとよく聞きますが、これって、本当ですか？



A3

健康食品の広告などで「コラーゲンをとると次の日はお肌プルプル！」などと謳っていますね。でもちょっと待ってください。コラーゲンはタンパク質ですから、分解酵素で分解消化され、腸の粘膜からアミノ酸になって吸収されることは本文で説明しました。ここまでくればもはやコラーゲンではなくて単なるアミノ酸です。たしかに栄養源には違いないのですが、「直接皮膚に効く！」などの表現はどうでしょうか？肉を食べるのと同じくらいの効果しか期待できないと思います。



Q4

帰宅後の「食事と入浴」。健康のためにはどちらを先に済ましたら良いのでしょうか？また、食事後や入浴後の睡眠について注意する点はありますか？



A4

健康面から考えると、お風呂が先、夕食は後が良いでしょう。

入浴をすると、体温調節のために、皮膚や手足に血液が多く流れ込んで、消化管への血液の供給が減ります。ですから、食事後すぐに入浴をするのは消化吸収の妨げになりますので、入浴は2時間程度たってからにすべきでしょう。

また、入浴後すぐ寝ようとしても、入浴によって体温が一時的に高まり脳が活性化されて、なかなか寝つけません。就寝も入浴後1、2時間たってからが良いとされています。こうして考えると、**食事⇒入浴⇒就寝**の順では、少なくとも5～6時間以上が必要になります。ましてや、帰宅時間が遅い方々にとっては、就寝が深夜になってしまいかねません。

一方、帰宅後、入浴を済ませ、その後すぐに食事をとったとしても、健康的な悪影響はありません。ただし、食事をした後すぐに就寝するのは、消化吸収の妨げになり肥満の一因ともなりますので、消化吸収に要する2時間ぐらいたってゆっくり過ごして就寝するのが理想的です。

つまり、**入浴⇒食事⇒就寝**の順番なら、全体で3～4時間ぐらいたって寝るので、睡眠もしっかりとることが出来ます。

