



しもじ通信 vol.169 6月号

2022年

『夜ラーメン』

しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



ラーメン文化圏に住んでいるので、お酒を飲んだ後には“メのラーメン”が欠かせないという方も多いのではないのでしょうか？ 私も少し前に飲酒後無性にラーメンが食べたくなり、香椎のあるラーメン店に行ったところお店の前に行列ができていて驚きました(笑)

この幸せな夜ラーメン、健康にはどうなのでしょう。早稲田大学教授・柴田重信先生の分かりやすい記事がありましたので、少しアレンジしてご紹介します。

まず、ラーメンそのものですが、あるカップラーメンの栄養表示は一食(100g)当たり、カロリー(445kcal)、炭水化物(63g)、脂質(17g)、タンパク質(10g)、塩分(5.6g)と、タンパク質以外の栄養素はたっぷり入っています。タンパク質以外は一食分に相当するため、夜食で食べると1日4食となります。寝る前のエネルギーを必要としない時間帯にこれだけのカロリーを摂ると、脂肪としての貯蓄に回るだけになり当然肥満の原因になります。

次に、夜の食事は体内時計を遅らせます。夜食は体内時計の夜型化を引き起こし、体内時計が夜型になると夜食を食べたい誘惑を起こすため、夜型化の連鎖を引き起こす可能性があります。



また、血糖値が高いと熟睡できる時間が短くなることが分かっており、睡眠障害が早朝の血圧上昇を引き起こします。早朝高血圧が心筋梗塞や脳卒中などの心血管イベントに深く関わっていることが分かっています。さらに、高血糖の持続は中性脂肪を上昇させることも分かっており、腎臓の働きが落ちてくる夜間に高塩分を摂取するとより腎臓に負担がかかります。

夜ラーメンが何となく健康に良くないことは分かっていましたが、これではっきり健康に悪いことが分かっていました(笑) それでも食べたい時のおすすめの食べ方も紹介されています。

○全量を少なめにして、チャーシューは豚バラ肉ではなく脂肪分が少ない豚もも肉にする

○できるだけ早い時間に食べる

○スープを飲み干すと脂肪分と塩分の摂り過ぎとなるので必ず残す

○コンニャクやおからなどを使用した低カロリーラーメンを利用する

そうは言ってもお気に入りのお店で食べたいという気持ちも理解できます。それなら、日頃から少し健康を考えた食事を意識して夜ラーメンを食べる回数を制限し、いざ食べに行く時は日頃の節制のご褒美に思いっきり楽しむというのはどうでしょうか？ ただし、“まーいいか”とずるずる回数が増えることには注意して下さい！

お知らせ

6月18日(土)は学会参加のため**13時までの診療**とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300