

朝日浴びないと 太ってしまう?

体内時計狂い脂肪の貯蔵促進

朝日を体に浴びないと太りやすくなる可能性があることを、日本大薬学部(千葉県船橋市)の榎葉繁紀講師(衛生化学)らが突き止め、北海道で開催中の時間生物学世界大会で十日、発表した。

グループが着目したのは、DNAに結合して時計遺伝子を作らせるタンパク質「BM

日大グループが解明

AL1。体内時計が正常に働くようにコントロールする働きがあり、夜間に増加するが、朝日を体に浴びると減少し、一定量を維持する。増えても減り過ぎても、体内時計が狂ってしまうという。榎葉講師によると、細胞中でBMAL1が増えると、その細胞は脂肪をため込みやすくなるという。

AL1。体内時計が正常に働くと、BMAL1が減った細胞は脂肪をため込みにくくなる。ところが、新たに判明した。このため、朝日を体に浴びない生活を続けると、BMAL1が増え、体内の脂肪が増える結論付けた。夜食を食べると太ることにBMAL1が関係している可能性もあるという。