

## 5月 朝食が健康リズムを生み出す

平成30年05月01日

### ●朝食は体を目覚めさせる



#### ・朝食、食べていますか？

朝の時間は、貴重なモノ。1分1秒でも寝ていたいという人、「朝食を抜けばダイエットになる！」と思われる人、朝食を食べなくても1日2食で十分という人など、色々な人がいらっしゃると思います。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の調べでは、朝食の欠食率は男性で15.4%、女性で10.7%となっています。男女ともに20歳代の欠食率が最も高く、男性で37.4%、女性で23.1%と高い割合となっています。

資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査報告」

「朝食の欠食率」：欠食とは、次の3つの合計

食事をしなかった場合

錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合

菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

#### ・朝食と体内時計

朝食を抜くとわたしたちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。

体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。起床後、朝の光を浴びて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動き出します。

## ●朝食抜きは、肥満になりやすい



朝食抜きの空腹状態から昼食を食べると、  
血糖値が一気に上がることになり、太りやすくなります。



### ・避けたい、血糖値の急激な上昇

体内時計のリズムは、肥満やメタボにも深く関係しています。朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。

### ・便秘に悩んでいませんか？

朝食をとることは排便のリズムも生み出します。食べ物が胃の中に入ることがサインとなり、大腸がぜん動運動を開始し便を送り出すのです。そのため、朝食を食べないことで便秘になる場合もあります。

## ●朝食と体温の関係



### ・体温を上げるために

体温は食事をとることで、上昇したり維持したりすることが可能となるので、食事を抜くと体温は低めになります。とくに朝起きてから、時間が経っていない午前中は体温が低くなりがちです。その状態で朝食を抜いてしまうと、体温を十分に上げることができず、さらに体温を維持するエネルギーや栄養素も不足してしまうので、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど午前中の活動が思うようにできなくなります。

さらに、体温が1℃上がると、体が本来もっている免疫機能の働きや血液の流れがスムーズになり、体調不良を回避できるともいわれています。

### ・体温は睡眠にも影響します

人の体温は昼間の活動時間に高くなり、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。睡眠のリズムと連動しており、朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜ぐっすりと眠ることができるようになります。朝食の欠食頻度が高い人や、ヨーグルトだけやフルーツだけなど朝食の摂取量が少ない人は、睡眠と覚醒のリズムが不規則になりがちです。

朝食を食べて、体内時計のリズムをリセットするだけでなく、心も体もベストな状態で、朝から充実した時間を過ごしましょう。

[監修] 東京大学附属病院アレルギーリウマチ内科 医師・医学博士  
女子栄養大学大学院 成人・高齢者保健学 非常勤講師  
関谷 剛