



けんこうの
カギ穴

「ギリギリまで寝ていたい」
「食欲がわからない」……
そんな理由で、朝食をとらない人が
増えています。「朝食抜き」は、
仕事や家事の能率を低下させるだけでなく、
肥満や生活習慣病など
将来的な悪影響も心配です。

取材協力 / (有) 本多ダイエトリサーチ 本多京子先生
(医学博士・管理栄養士)

朝食



まずは朝食を
習慣づけることからスタート
牛乳1杯、ヨーグルト1個でもOK。
必ず何か口に入れよう。

カギ穴

SEE

子どもから大人まで増える「朝食抜き」 最大の要因は夜型生活にある

厚生労働省の調査*によると、国民の10人に1人が朝食を欠食、その割合は年々増加しています。特に男性の欠食率が高く、20歳代男性の3人に1人、30歳代では4人に1人、40歳代でも5人に1人という驚きの結果となっています。

「朝食抜き」の最大の要因は、夜型の生活リズムが考えられます。大人の場合は残業やつきあい、子どもも塾通いなどで、最近は日本人全体が「宵っぱりの朝寝坊」傾向にあります。夜ふかしをするから朝起きられず朝食をとる時間がない、夜遅い時間に食事や夜食をとるから朝は食欲がない…、当然といえば当然です。

化させるのも朝食の大切な役割です。

また、大腸の働きは、朝が最も活発になります。朝食をとると、大腸反射が起こってぜん動運動を誘発し、スムーズな排便につながります。

一方、「朝食抜き」は肥満を招くこともわかっています。朝食を抜くと、昼・夕食をお腹いっぱい食べてしまいがちですが、夜はエネルギー消費量が低下するとともに、インスリンの働きが活発になるので体内に脂肪をためこみやすくなります。一日2食では、量は十分でも必要な栄養素をバランスよくとることがむずかしく、ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足しがちです。こうしたことから、朝食を抜くことは、肥満や生活習慣病の要因になると考えられています。

カギ穴

EFFECT

朝食をとらないと脳も体も働かない ダイエットどころか、肥満や生活習慣病に

朝食にはいくつかの重要な役割があります。第一に、脳のエネルギー源である糖質（ブドウ糖）を補給すること。ブドウ糖は、食後数時間で消費され、しかも体内に貯蔵することができないので、朝起きた時点ですでに不足した状態となっています。朝食でブドウ糖を補給しないと、脳が十分に働かず、集中力や判断力が低下し、仕事や家事の能率にも影響します。

第二に、睡眠中に低下した体温を上げ、身体活動を活発にすることです。夜の間、鎮静化していた体にスイッチを入れ、心身の機能を活性

カギ穴

DO

「早寝早起き朝ごはん」を習慣に 仕事や家事で朝からフルに力を発揮しよう

朝食をきちんととるためには、何といたっても生活全体のリズムを朝型に変えていくことが大切です。基本は早寝早起き。日中は活発に活動し、夕食は軽めに、就寝3時間前までに終えるようにしましょう。

朝食の内容としては、脳のエネルギー源となる糖質、活動のスタミナ源となるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン類をとることが理想です。和食ならご飯と干物が納豆、野菜たっぷりのみそ汁。洋食ならパンと卵料理、牛乳、果物といった感じですが、最初は無理をせず自分の食べやすいものでいいので、朝食を習慣づけるところからはじめましょう。