



1日のスタートは朝食から～早寝早起き朝ご飯～

平成29年の国民健康・栄養調査では、成人男性の15人に1人、女性の10人に1人が朝食を食べていないと報告されています。また、親の食生活が子供にも影響するため、朝食を食べない子供の増加が問題となっています。近年、朝食を食べるメリットや食べないことによる心身へ悪影響を及ぼすことが分かってきました。この機会にご自身の朝食を振り返ってみましょう。

【朝食を食べるメリット】

1) 体内時計をリセット！(体を目覚めさせる大事なスイッチ)

「朝の光」「朝食」によって、体内時計がリセットされます。体内時計のリセットは、健康維持につながるため、とても重要です。

体内時計とは？

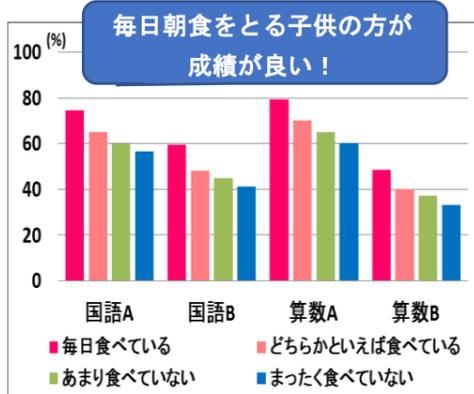
- ▶ 私たちの身体に備わった1日のリズムを刻む時計。
- ▶ 身体のリズムは約25時間サイクル。1日のリズムと約1時間の「ズレ」があるため、毎日リセットする必要があります。
- ▶ 体内時計には主時計と末梢時計があり、その調整方法は異なる。
- ▶ 主時計である脳の視交叉上核は、「朝の光」でリセットされる。
- ▶ 末梢時計は、肝・腎・肺など各臓器にあり、「朝食を食べる」ことでリセットされる。
- ▶ 睡眠や体温、血圧やホルモン分泌の変化を管理し、疾病や老化に関与。
- ▶ 体内時計を正常に動かすためには、血糖値を上げる炭水化物を摂ることが大切。

2) 脳に良い効果

朝食でパンやおにぎり等の糖質を補給すると、脳が活性化します。勉強や仕事の集中力UPにつながるため、「朝食を食べる子供の方が成績が良い」という研究報告があります(右図)。さらに脳を活発化し、学力向上につなげるためには、糖質だけでなく、**栄養バランスの良い食事**が重要であることが明らかとなっています。

参考文献：大塚製薬と東北大学川島教授の共同研究
 「朝食の欠食や質と脳活動の関係」引用

朝食の摂取と学力調査の平均率の関係



3) 運動能力を高める

スポーツ庁の「平成28年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」では、小学5年生・中学2年生において、朝食を毎日食べた児童生徒ほど運動能力が高く、体力的にも優れているという結果が出ています。

4) 便秘予防・解消

朝食を食べることで、胃腸が刺激され便意が起き、排便リズムが作られるので、便秘予防・解消につながります。

5) 代謝を高める(食事誘発性熱産生の効果)

食事誘発性熱産生とは、食後、食べたものを消化・吸収するときに消費するエネルギーです。これにより体温が上昇するため、代謝がUPします。朝食は夕食の4倍消費エネルギーが高く、朝食を食べた方が太りにくくなります。また、朝に体温を上げることが、よりよい睡眠につながります。

朝食を食べないと病気になりやすい！

★身体は自動的に体温を下げ、エネルギー消費を節約するため、体脂肪を蓄積しやすくなります。また、体内時計が乱れ、様々な疾病や不定愁訴を引き起こしやすくなります。

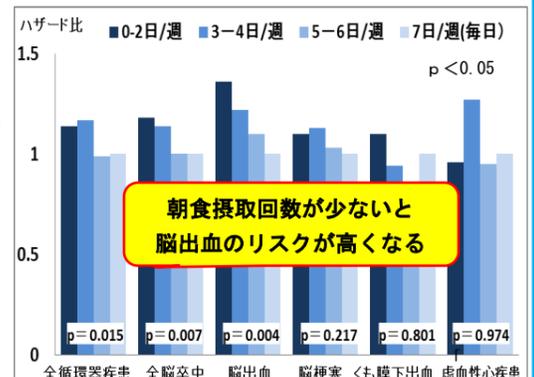


- ▶ 寝ているはずなのに眠い
- ▶ 何だか調子が悪い
- ▶ 運動しているのに痩せない
- ▶ 肥満リスクは、朝食を食べる人の約5倍
- ▶ 糖尿病や心筋梗塞の危険性あり
- ▶ 糖尿病の人は、血糖が上昇しやすい など

★右のグラフは、国立がん研究センターの多目的コホート研究で、朝食を食べないと肥満、高血圧、糖尿病だけでなく、脳出血のリスクが上がる可能性を世界で初めて示した研究結果です。脳出血の最も重要なリスク因子は高血圧で、朝食を食べないことで朝の血圧が上昇し、毎日朝食を摂取する人に比べて、脳出血のリスクが高くなっていった可能性が考えられています。

文献：Association of Breakfast Intake With Incident Stroke And Coronary Heart Disease: Japan Public Health Center-Based Study: KubotaY (2016)

朝食の摂取回数と脳卒中リスク



朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなる

【朝食を食べるためには】

1) 早寝早起きから始めましょう

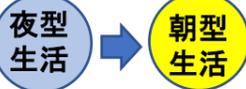
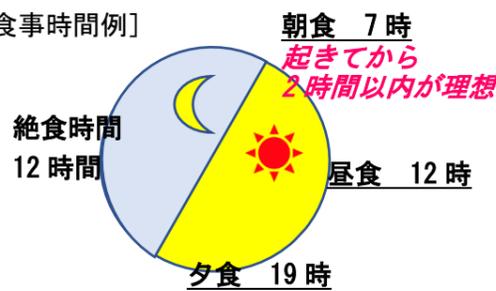
朝食を食べない背景に、**生活リズムの乱れ**があります。以下の項目を見直し、生活習慣を整えましょう。

- 夕食を食べ過ぎない
- 夕食を早めに済ませる
- 早く寝る
- 早く起きて、朝食時間を設ける

2) 夕食後10~12時間あけて朝食を食べましょう

1日の中で最も長い、何も口にしない時間(絶食)の後に摂取する食事が、体内時計をリセットします。

[食事時間例]



ワンポイント!

「朝食」は英語で「breakfast」。本来「空腹を断ち切る」という意味である break (断ち切る) fast (空腹)

[不規則な勤務の方は...] その日の最初の食事を「朝食」と位置づけて食生活を組み立てることで、体内時計がリセットされ、体の負担を減らすことができます。

時間がない、もともと朝食を食べていなかった方は...

【朝食を習慣づけるための3ステップ】

(ステップ1★) 1品から始めよう	(ステップ2★★) 2品に増やそう	(ステップ3★★★) 主食+主菜+副菜+1品
・ヨーグルト・バナナ ・おにぎり ・シリアル ・カロリーバーなど	・おにぎり+味噌汁 ・バナナ+ヨーグルト ・シリアル+牛乳	・ご飯+焼魚+浸し又は煮物+牛乳

1) 手軽に食べられる食品から始めてみましょう

主食	主菜	副菜	もう1品
ご飯・パン シリアル など	卵・豆腐・鮭フレーク 鯖缶詰、サラダチキン など	カット野菜・プチトマト 野菜ジュース など	牛乳・チーズ ヨーグルト・果物 など
糖質が主成分で、主にエネルギー源となります。摂取するエネルギーの半分は主食から摂ります。	たんぱく質を多く含み、筋肉や身体をつくるもとになります。	ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源で、身体の調子を整えます。	不足しがちな栄養素や水分を補います。

2) 前日のおかずを翌日の朝食にも利用してみましょう

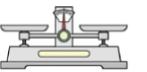
3) お店のモーニングセットを利用してみましょう

★継続するには、**手間をかけないこと**もポイント★

【朝食の食べ方】

1) 食事の量は、朝4: 昼3: 夕3を目安に

朝食をしっかり食べましょう。夕食量が多くなると、体内時計が乱れ、太りやすくなるので注意。



2) 主食+主菜+副菜をバランス良く組み合わせ、もう1品もプラス♪

糖質だけでは不十分。バランス良く食べることを心がけよう。



ご自身の仕事や生活サイクルに合わせた「朝食」を習慣づけていきましょう。