

# T-P E C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

## 今月のテーマ 『朝ごはん習慣のすすめ』

「もっと寝ていたい」「食べる時間がない」「朝はおなかがすかない」などの理由で朝食を食べない人が年々増加傾向にあります。「平成22年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）によれば、朝食を抜いた人の割合は男女ともに20歳代が最も高く、男性で29.7%、女性で28.6%に上り、次いで、30歳代、40歳代も高い割合となっています。

朝食をしっかり食べることは、肥満、糖尿病などを予防するだけでなく、勉強や仕事の効率を上げ、心身ともに健康な毎日を送るために欠かせない生活習慣の基本中の基本です。

日々忙しく過ごしている人こそ、朝食の価値を見直してみる必要があります。

### 朝食は、その日1日健康に体を動かすための大切なエネルギー源

朝食を抜くことによる影響は、低体温や疲労感、集中力の低下など、想像以上に大きいものです。寝ている間にも、体は新陳代謝などにエネルギーや栄養素を使いますから、朝には必要なエネルギーや栄養素が少なくなっています。

朝食は、その日1日はつらつと体を動かすための大切なエネルギー源です。栄養バランスを考えて、しっかりとるように心がけましょう。

#### ●朝食の価値① 体温を上昇させる

食事をとると、口、食道、胃、小腸、大腸、そして肛門まで続く消化管全体が筋肉運動を開始して熱を発生します。朝食を食べることで、この消化管全体が発生した熱が、寝ている間に低下した体温を上昇させて眠っている体を目覚めさせ、体内の働きを活性化させます。

1日の体温リズムは朝食をとったあとに上昇し始め、昼食後に最も高くなります。朝食で補給したエネルギーや栄養素で体温が上昇した状態を維持できるのです。

朝食を抜いた人でも、通勤の際の歩行などで体温は一時的にある程度は上昇します。しかし、その体温を維持するためのエネルギーや栄養素が不足しているために、せっかく上昇した体温を維持することができません。活動するために必要な体温まで上昇しないため、午前中だるい、眠い、集中力が続かないなどの体調不良が現れたり、仕事や勉強への集中力や作業効率が低下したりしてしまいます。

#### ●朝食の価値② 脳へのエネルギー補給

脳は全体重の2%の重さしかありません。にもかかわらず、脳のエネルギー消費量は体全体のおおよそ18%にもなります。このように大量にエネルギーを消費する脳のエネルギー源は、糖質であるブドウ糖に限られます。しかし、脳にはブドウ糖の貯蔵型であるグリコーゲンがほとんど存在していません。ですから、脳に貯蔵されているグリコーゲンの量だけではほとんど役に立たないのです。そのため、血

液中に含まれているブドウ糖が使われます。ところが、その量もほんのわずかしがなく、すぐに枯渇してしまいます。そこで、足りなくなってしまったブドウ糖を補うために、肝臓に貯蔵されているグリコーゲンが利用されます。肝臓に貯蔵されているブドウ糖はおおよそ 12 時間分ほど。前日の夕ごはんを 19 時に食べ昼ごはんを 12 時に食べたとすると、朝食を抜いた場合、約 17 時間なにも補給されないことになり、昼前には肝臓に蓄えられたブドウ糖も使い切ってしまうのです。

午前中から仕事に集中し作業の能率をアップさせるために、朝食を食べて脳にブドウ糖を補給して、脳の働きを活発にしましょう。

### ●朝食の価値③ 体内時計をリセット

人の体は 24 時間より少し長い体内時計をもっています。それを毎日 24 時間にリセットするには「朝の日光を浴びること」が重要であることが知られていますが、「朝食をとること」もまた体内時計をリセットするのに重要です。食事をとる時間や内容、量によって、生体リズムを正しく保つことも、狂わせることもあります。生体リズムが崩れると肥満になりやすく、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすいといわれています。

朝昼晩と 3 食、時間や内容、量など規則正しくとることが、崩れがちな 1 日の生体リズムを整えます。

### ●朝食の価値④ 便秘の予防

朝食を、毎日決まった時間に規則正しく食べることによって、胃に食べ物が入るとその信号を感知して大腸がぜん動運動を始めるといった排便のリズムができます。逆に、朝食を食べないことでそのリズムが乱れ、便秘が引き起こされることがあります。

## 朝、食欲がないのは、胃が消化の準備をしないから?!

胃などの消化器は、食事を一定のリズムで繰り返すことで、その食事の時間を学習し、一定の時刻になるとあらかじめ消化の準備を始めることが知られています。この反応は、一定期間体験されなくなると消えてしまいますから、継続して朝食をとらない生活を続けると、胃は、朝、消化の準備をしなくなり、食欲もわかなくなります。

食欲がわかず、朝食が食べられないという人は、まずは 3 食決まった時間に食事をとるといった食事のリズムを整えることから始めましょう。



「朝食を食べるには、早起しななければならないし、やっぱり面倒…」などと感じている人も大勢いらっしゃるかもしれません。でも、「朝食は抜かずに、3 食規則正しく食べる」「早寝早起きをして、しっかり睡眠をとる」という、シンプルで普通なことが、実はとても重要であり、健康な心身を保つための基礎でもあります。この基礎がしっかりしているからこそ、ウォーキングやヨガ、水泳などの健康によいといわれるさまざまなエクササイズの効果が生きてくるといえます。

さて、まずは乱れてしまった生活リズムを見直して、朝ごはん習慣を始めてみませんか？ 体や心によい変化が生まれるかもしれません。

<参考資料>

『平成 22 年国民健康・栄養調査結果の概要』（厚生労働省）ほか