

今月のテーマ♪

朝食の欠食が健康に様々な悪影響を及ぼすことが分かってきています。
今回は朝食の欠食と肥満の関係について解説します。



毎日朝食をしっかりとれていますか？

「食べ過ぎて太るのが嫌だから」、「朝は忙しくて時間がとれないから」。そういった理由で朝食をとらない人が多いです。朝食の欠食率は男性15.0%、女性10.2%であり、男性は40歳代で50.0%、女性は20歳代で35.7%と最も高い結果となっています（令和元年度国民健康・栄養調査より）。しかし、実は朝食は健康でいきいきと生活するうえで欠かせないことが分かっています。朝食を食べないと集中力の低下や便秘などの悪影響をもたらすだけでなく、**肥満につながる**ことが知られています。

欠食と呼ばれているもの



何も食べない



ジュースとバナナだけ

サプリメントと
栄養ドリンクのみ

「欠食」とは、「何も食べない」だけでなく、「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合」、「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」も含まれます。

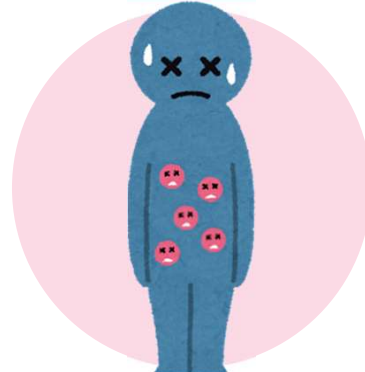
朝食と体重増加の関係①体内時計

ではなぜ朝食を食べないと肥満につながるのでしょうか。その大きな要因の一つが、朝食の欠食がもたらす体内時計の異常です。ヒトにはおよそ24時間サイクルの体内時計が存在するため、午前中は体脂肪の分解が高くなり、逆に夜は体脂肪を貯める動きが高まるようになっています。朝食を食べないと体内時計が午前中であることを認識できず、**体内時計を調整するスイッチが入らない**ため、肥満につながると考えられています。

朝食を食べたとき

体内時計が正常化し、
カロリーを消費する

朝食を食べなかったとき

体内時計が正常に機能せず、
カロリーを消費できない

参考文献：

Kiriyama et al. Skipping breakfast regimen induces an increase in body weight and a decrease in muscle weight with a shifted circadian rhythm in peripheral tissues of mice. British Journal of Nutrition. 11 March 2022

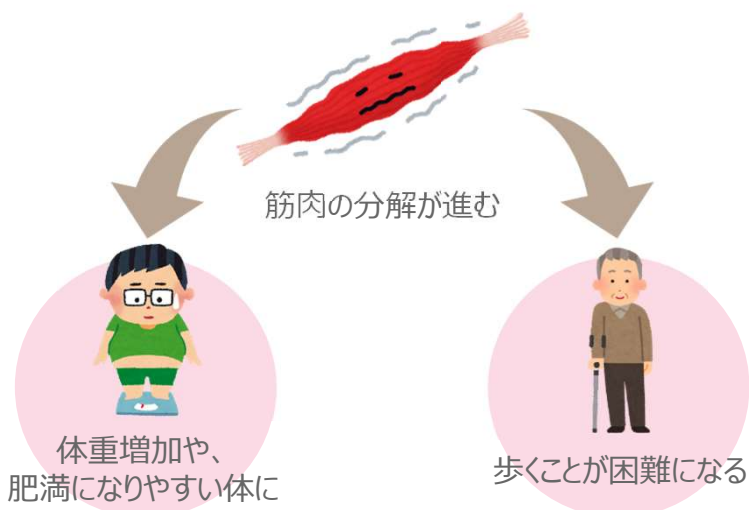
朝食と体重増加の関係②筋肉量の低下



もう一つの要因が**筋肉量の低下**です。

朝食を欠食してしまうと、長時間栄養を摂取していない状態が続くため、どんどん**筋肉の分解が進んでしまいます**。筋肉量が低下すると、カロリーを消費する能力が低下するだけでなく、年齢を重ねた際に運動機能に悪影響を及ぼします。そのため、若いうちから朝食をしっかりと取って筋肉量を維持しておくことが必要です。なお、朝食でたんぱく質を含む食品をしっかりと取ることで、**筋肉量の増加につながる**ことが分かってきています。

朝食を食べずにいると…



年代・性別にかかわらず不可欠な朝食

年代・性別に関わらず、全ての人にとって朝食はとても重要です。

とはいえ、忙しい朝に複数の品目を準備するのはなかなか難しいものです。最低限、**炭水化物+たんぱく質**を確保しながら、可能であれば野菜、果物等を加えて起床後1時間以内には朝食を食べることが望ましいとされています。夕飯を作る際に翌朝分も用意する、前日に購入して準備しておくなどの工夫で朝食を取りやすい環境を作っていきましょう。

理想の朝食



どうしても時間がないときは

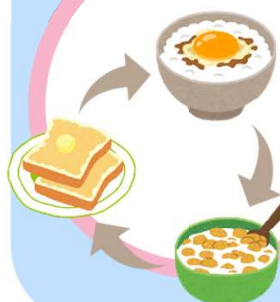


体を想う、まじめ川柳

日替わりで

パン派ごはん派 シリアル派

どんな形であれ、朝食をしっかりと食べることが健康の源ですね。



編集後記

朝食は英語でbreakfastですが、「夕食後からの長時間の断食を絶つ」という意味から由来しているそうです。

お問合せ先

化学産業営業部
TEL.03-3285-1831



東京海上日動