

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

朝食は「1日で最も重要な食事」

忙しい毎日を過ごしている現代人のなかには、朝食を食べずに済ませたり、遅い時間に食べるといふ人が少なくありません。しかしこれは、「1日で最も重要な食事」をないがしろにするることになり、肥満や2型糖尿病、心臓病の発症リスクの増加につながります。朝食は1日の中で特に大切な食事です。朝食をしっかりと食べましょう。

朝食を食べるメリットはたくさん！

【メリット①】

朝食を食べることで食べすぎを防ぎ、肥満を予防できる

朝食を食べずに空腹の状態で昼食を食べると、空腹感が強まり「ドカ食い」しがちになります。「間食」が増える原因になります。これまでの研究でも、1日に摂るエネルギーが同じ場合でも、朝食抜きの2食よりも、朝食を含めて3食の方が肥満になりにくいことが分かっています。ダイエット目的で朝食を食べない人もいますが、これはむしろ逆効果なのです！

【メリット②】

朝食をとるとエネルギー消費しやすい体になる

食事をとると体内に吸収された栄養素の一部が体熱となって消費されます。このため、食後は安静にしているも代謝量が増えるのです。これを「食事誘発性熱産生」といいます。朝食をとる人では食事誘発性熱産生が向上しているため、肥満になりにくい傾向があるという報告もあります。体内リズムを崩さないことに加え、エネルギーを消費しやすい体をつくるためにも、朝食をとることが重要です！

【メリット③】

朝食に良いのは「腹持ち」の良い食品

朝食はエネルギーと、たんぱく質、炭水化物、ビタミン・ミネラルなどの栄養素の補充する効果的な方法となります。全粒粉や乳製品、たまごなどの質の良いたんぱく質を含む食品は、時間をかけてゆっくりと消化・吸収され「腹持ち」が良くなります。腹持ちが良ければ、余計な間食をすることも少なくなり、ダイエットにも効果的です。

- おすすめの朝食●
- 野菜スープなどの温かい汁物
- 全粒粉のシリアルやオートミール
- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品＋糖質の多いバナナなどの果物

朝食は目覚まし時計

朝の出勤前に時間を十分に取れないことが多く、朝食を簡単に済ませたり、スキップしてしまう人が多いですが、実は朝食にはとても大切な役割があります。それは体にとって1日の始まりを知らせる目覚まし時計のような役割です。実際に日本では男性の14.3%、女性の10.2%が朝食を欠食していることが分かっています。(2019年国民健康・栄養調査)

朝食を抜くと健康を損ないやすい

米国では、成人を対象とした調査で朝食を抜くことで健康を損ないやすいことが確かめられています。米心臓病学会は、朝食をスキップすると心臓病による死亡リスクが上昇すると発表しています。心血管疾患による死亡リスクは、朝食をとらない人では毎日とる人に比べて87%上昇したと報告されています。朝食をスキップすることは、食欲の不安定化、満腹感の低下、血圧の上昇、および血中脂質の上昇などと関連していることが分かりました。米心臓病学会は「朝食を毎日食べることが重要です」と提言しています。

朝食を早めに食べると糖尿病のリスク低下

朝食は、遅い時間に食べるよりも早い時間に食べる方が糖尿病に関連する代謝物が良くなるという新しい研究が、3月に米国内分泌学会で発表されました。一般的に、エネルギー代謝やホルモン分泌などは午前の早い時間には良好で、午後になって時間の経過とともに低下します。朝食をとる時間を早めに設定すると、食事スタイルにより、より高いメリットを得られる可能性があります。逆に、食事の時間が遅いと体重が増加しやすく、空腹時血糖や中性脂肪などの上昇につながります。また、朝食を早めることで、昼・夕の食事時間が後ろにずれ、これも防げるのです。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

最近では朝食抜きの人が多くなってきました、両親が朝食を食べる習慣がないと、子供たちも朝食抜きが普通になってきていることは危惧するところです。脳トレで有名な東北大学の川島隆太先生も「脳は朝ごはんを決まる！朝ごはんを食べる習慣が成功への第一歩である！」とまで提言されています。バナナとヨーグルトといった簡単な朝食でもいいので、心身のキックオフスイッチでもある朝食を見直してみましよう。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274