

*** 今日の健康 (1月) ***

< なぜ朝食は食べた方が良いのか? (その1) >

朝食をしっかり食べると、体重コントロールに有利なだけでなく、脂質異常症の発症リスクも低くなり、糖尿病が改善することが最近報告されています。

朝食をとらないと血糖、脂質が増加する

健康増進のために朝ごはんはしっかり食べることが重要なことは子供の頃から親に叱られながら理解している人が多いと思います。

しかしながら近年は、生活の多様化によって朝食よりも仕事、朝はもっと寝ていたい、痩せたい、といったことを優先している人が多いのも事実です。

朝食をとらないで食事を夜中心にすると、体重が増えやすくなるだけでなく、血糖や脂質などの代謝にも悪影響があらわれることが近年報告されています。

朝食を抜き、その日の最初の食事が昼食あるいは夕食と極端な食生活、しかも夕食の時間が遅い。こうした生活スタイルは睡眠と覚醒のサイクルを狂わせるおそれがあるという研究が発表されました。朝食を抜くことは、睡眠・起床・食事という体の24時間周期の自然なリズムを乱し、体重増加をまねき、脂質の代謝に悪影響を及ぼすと報告されています。

食事の時間が夜中心になるのは、考えられている以上に危険なことで、食べる時刻が遅いと、血糖、インスリン、中性脂肪、コレステロールの値が増加することで、肥満や2型糖尿病、心臓病などに関わるホルモンのマーカーに悪影響があらわれま

朝の食事はエネルギー代謝やホルモン分泌が活性化する

研究には9人の健康な成人が参加し、クロスオーバー試験として実施されました。(1)食事時間が早め(午前8時から午後7時までに3回の食事と2回の軽食をとる)と、(2)食事時間が遅め(昼の12時から午後11時までに3回の食事と2回の軽食をとる)の2つの条件を設け、参加者に(1)か(2)のどちらかの食事法を8週間続けてもらい、2週間のウォッシュアウト期間を挟んで、食事法を交換してまた8週間続けてもらった。

その結果、食事の時間が遅いと体重が増加しやすく、インスリン、空腹時血糖、コレステロール、中性脂肪などの値が上昇することが分かった。「呼吸商」とは、生体において呼吸の際に排出される二酸化炭素量と、摂取した酸素ガス量の比を示す呼吸商は生体内の代謝物質によって変動します。調べたところ、食事の時間が遅いと脂質代謝が減少し、炭水化物の代謝は増加することが示された。

一方で、食事の時間が早いと体重が減少しやすく、エネルギー代謝やホルモンの分泌などが活性化することが分かりました。とくに夜遅くに食事をするとう食欲が亢進しやすく、睡眠時間が短くなりやすいという報告でした。

参考: [Timing Meals Later at Night Can Cause Weight Gain and Impair Fat Metabolism](#) (ペンシルベニア大学 2017年6月2日)

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

