

*** 今日の健康 (3月) ***

< なぜ朝食は食べた方が良いのか? (その2) >

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。1月号に続き、詳しくご説明します。

朝型の食事がグレリンやレプチンにも影響

24時間のホルモン分泌を調べたところ、食事が朝型になると食欲を促進する作用のあるグレリンの分泌のピークが昼間にあることが分かりました。一方で食欲を抑制し、エネルギー代謝を活性化する作用のあるレプチンは長く作用し、体重増加を抑えられることも判明しました。

つまり食事をとるタイミングなどの生活サイクルが、体重コントロールや健康に重要な影響を及ぼすことが分かりました。食事のタイミングを朝型にし、睡眠時間を一定にするだけで、体重をコントロールしやすくなります。

生活スタイルを変えるのは容易ではありませんが、なるべく早い時間に食事を済ませるだけで、健康への慢性的な悪影響を取り除くことができる可能性があります。



朝食をとらない男性は、脂質異常症のリスクが 1.4 倍に

韓国の研究では、朝食をとる習慣のない人は、特に男性で脂質異常症の発症リスクが高くなることが示されました。

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質量が異常になった状態のことで、動脈硬化や2型糖尿病と密接なつながりがあります。脂質異常症を放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気に至る可能性が高まります。韓国でも経済成長によって生活習慣が変化し、脂質異常症の患者が増えているという報告があります。

研究の対象は、2013～2016年に韓国で行われた健康栄養調査に参加した30歳以上の男女1万874人(男性4,858人、女性6,016人)。脂質異常症の診断には、血液検査による総コレステロール・LDL(悪玉)コレステロール・HDL(善玉)コレステロール・中性脂肪の測定値を用いました。その結果、男性の34.2%、女性の16.9%が脂質異常症と診断されました。男性では朝食をとる頻度が低いと脂質異常症を発症しやすく、朝食を全くとらない男性は、週に5～7回朝に食事する男性と比べると、脂質異常症の発症リスクが1.42倍でした。

朝食をしっかり食べることが、健康管理のために重要であることが科学的に報告されています。健康的な朝食を毎日食べるようにしましょう。

参考: Penn Researchers Awarded \$3.75 Million to Study How Mealtimes Influence Human Health(ペンシルベニア大学 2017年10月26日)

The association between low frequency of having breakfast and dyslipidemia in South Korean men and women/European Journal of Clinical Nutrition (2018)