



朝ごはん・・・食べる派？それとも食べない派？



文部科学省から出されている「早寝・早起き・朝ごはん」の標語、皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？

ちなみに、あなたは朝ごはんは食べる派ですか？それとも食べない派？

○朝ごはんは**食べなくてもいい**？

最近では、空腹はサーチュイン（長寿）遺伝子を活性化させ健康長寿に導いてくれるという研究結果もでていますし、胃からグレリンというホルモンが分泌され脳の海馬領域の血行を良くして記憶力が増し頭がさえることもわかってきています。「なら朝食なしでもいいのでは？」という考えもあるかもしれませんね。



○朝ごはん**と脳出血**

その一方で朝食を食べるのは週に0～2回程度という人は、毎日食べる人に比べ脳出血の確率が36%高かったという結果もでています。また、欧米では朝食の欠食が心筋梗塞の危険度を高めると報告されているようですが、日本での調査では差は見られなかったということです。

○朝ごはん**と糖尿病**

朝食の摂取頻度と糖尿病の発症率を観察した研究では、朝食を抜いていた人たちに比べ毎日とっていた人たちの糖尿病発症率はおよそ4割も低くなっていたという結果も報告されています。

○なぜ糖尿病の発症率があがるのか・・・「**セカンドミール効果**」をご存知ですか？

セカンドミール効果とは、最初にとる食事（ファーストミール）が次にとった食事（セカンドミール）の後の血糖値にも影響をおよぼすことと定義しています。

では、どのような変化が起こるのか・・・それを知るために次のような実験が行われました。

実験1)

昼食の内容は同じにして①朝食たっぷりと②夕食たっぷりの食べ方で血糖値がどのように変化をするかの確認です（1日の摂取エネルギーと糖質量はどちらも同じ）。

結果、①の朝食をたっぷりとった日は②の夕食たっぷりとった日よりも昼食の血糖値上昇が小さく、その差は夕食後にさらに大きくなっていました。



たとえ 1 日のエネルギーや糖の摂取量が同じでもそのとり方で血糖値の上昇にかなりな差があることがわかりました。

実験2)

1 食を 700kcal (糖質 82g) とした食事を朝・昼・夕食と 3 食とった時と朝を食べなかった時 (2 食) の血糖値の変化を比べた研究もあります。

結果、朝食をとらなかった日はとった日に比べ昼食後と夕食後の血糖値がかなり高くなっていました。1 日に 700kcal もエネルギー摂取が少なかつたにもかかわらず 1 日の血糖曲線下面積は朝食を抜いたほうが大きく、インスリンを出す膵臓への負担も大きかったと考えられます。



○朝食を食べたほうが良いか、食べなくても良いかの問いへの回答は今後のさまざまな研究報告によっても変わっていくかもしれません。が、現時点で言えば少なくとも糖尿病や脳出血の予防には食べるほうがリスクが小さくなる可能性があるように思われます。

ですから、文部科学省の提唱する「早寝・早起き・朝ごはん」は 1 日全体の糖やエネルギーを夜から朝にシフトしてみませんかという、子供だけでなく私たち大人への提案でもあるという記事を読んだ時、とても納得できました。あなたならどう考えますか？

(参考資料：栄養と料理 2017 年 5 月号・eヘルスネット)