

## 朝食を抜くと太りやすくなる! ?

日本の朝食の欠食率は、平均で 10%、若い世代では 20%以上になっており年々増加傾向にあると言われています。仕事の忙しさなどから欠食している人もいるのではないのでしょうか。健保の保健師としては、皆さまには朝食を是非食べてほしいと思っています。そこで、今回は、朝食がいかに大切かをお伝えしたいと思います。

### 目次

1. 朝食は体の体内時計を合わせてくれる
2. 朝食を抜くとおこる太りやすくなる 4 つの理由
3. 健保保健師からの一言



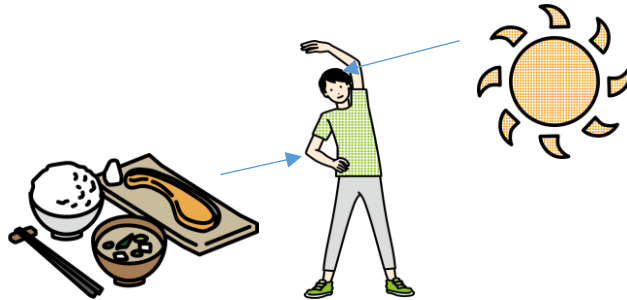
### 1. 朝食は体の体内時計を合わせてくれる

地球上では、24 時間で昼夜が変わります。

人の体には、これに応じて効率良く活動するため、ほぼ 24 時間の周期で体のリズムを刻んでいる体内時計が、体中の細胞にあります。

この体内時計により、覚醒・睡眠、ホルモン、体温、代謝などが調整されています。

そして、その体内時計の針を朝に合わせてくれるのは **光** と **朝食** です！



光は「脳」を覚醒させ、朝食は「体」を覚醒させます

時差がある海外へ行っても、身体が順応していくのは、光と朝食によりズレた時計の針を合わせているからです



### 2. 朝食を抜くとおこる太りやすくなる 4 つの理由

体内時計の針を朝に合わせてくれるのは、「光」と「朝食」とお伝えしました。

つまり、朝食を抜く人の体では、光を浴びて脳は覚醒しているのに、体が覚醒していないというズレが生じます。このズレは、太りやすくなる体質をつくります。

#### ① エネルギー代謝が低下する

朝食を欠食すると、体がエネルギー使用を節約しようとするため、1 日の消費エネルギー量が減ります。

同じ食事でも摂取する時刻で、心身の活性化するエネルギー消費量が異なります。同じカロリーを取ったとしても、朝食は体にエンジンをかけるため食べたもの（エネルギー）がすぐに体の中で消費されますが、夕食ではエネルギー消費量が 1/4 になるため、**エネルギーの大半は脂肪になります。**

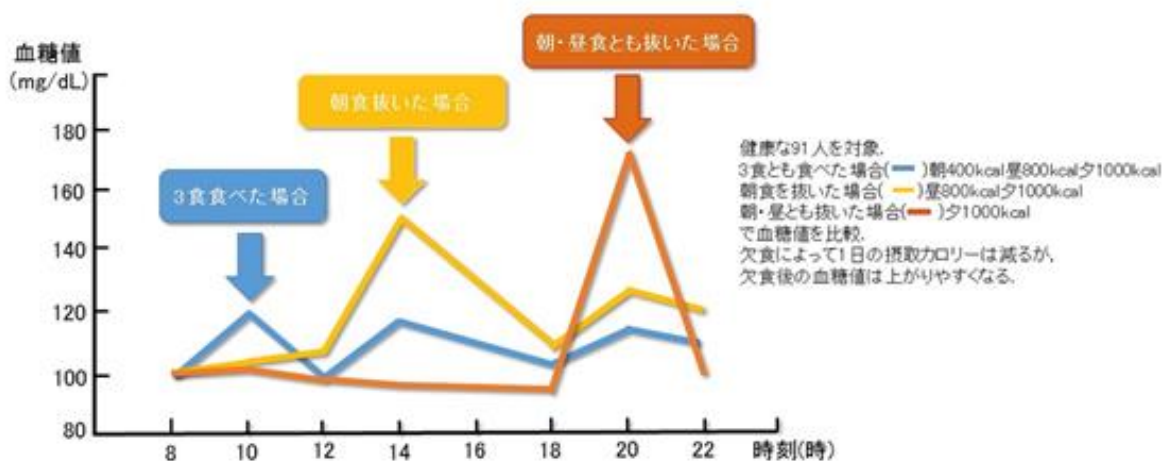
## ② 筋肉量を減少させる

脳を動かすエネルギーが足りず、筋肉を取り崩してエネルギーを作りだします。  
筋肉が減少することで、体力の低下と安静時のエネルギー消費の低下を招きます！



## ③ 食欲と血糖値も上がりやすくなる。

朝食を抜くと、当然エネルギーが足りず食欲が上がり、昼食と夕食を多く摂るようになります。そして、昼食に急激に血糖が上昇してしまい、肥満になりやすくなります。



Diabetes. 2008. Oct;57(10):2661-5

血糖値が急激に上がったりとすると、血管が傷つき動脈硬化のリスクを高めることにもなります！

## ④ 体内時計の防衛反応による肥満のリスクがあがる

脳はエネルギーが枯渇したと判断し、飢餓の危機を感じて、  
体や脳の活動を抑制しエネルギー消費の節約と、非常時に備えて脂肪を作り始めます。

## 3. 健保保健師からの一言

朝食は脳のエネルギー源であることから、朝食が学業成績や交通事故率とも関係していることも示されていますので、そのメリットは計り知れません。  
ダイエットでエネルギー摂取量を抑えるため、朝食を抜いたりせずに、しっかり食べましょう。

今までずっと朝食たべてこなかったから、急に朝食を食べると気持ち悪くなる、、、という方もいらっしゃいますよね。これは、慣れさせれば問題ありません。  
数週間で身体が食事のリズムを覚え、順応していきます！



参照：・朝食欠食率 国民健康・栄養調査 2019年・時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム 女子栄養大学出版部・名古屋大学大学院生命農学研究科 研究成果発信サイト：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 2022年3月11日)