

「朝食」が楽しみな毎日ですか？

何年か前のことですが、京都大学総合博物館で「体内時計」の教育動画を見ることがありました。体内時計とは、約24時間の周期的なリズムを刻む体内の仕組みで、生命が地球の自転による昼夜のリズムに適応すべく獲得してきたものであること、単細胞生物を含む地球上に生息するほぼ全ての生物が持つものであることを教える映像は、とても感動的なものでした。

昼夜活動するだけでなく、時差のある地域への移動も多い現代社会では、この「体内時計」の乱れが起こりやすくなっています。この乱れやズレをリセットするものとして知られているのが、起きて1時間以内に「日光」（曇天でもよい）を浴びて「朝食」をとることです。

「朝食を抜くことが

週に3回以上ありますか？」

健康診断で聞かれる質問の一つです。病気との関係を見ると、朝食を抜く人のほうが、糖

尿病や脳卒中になるリスクが高く、血圧や総コレステロールも高い傾向にあるなどの研究結果が出ています。ただ、朝食だけに着目するのではなく、就寝時間、夕食（その後の間食）の状況などもふまえて、「朝ごはんを食べたくなる」状況を作ることが大切だとされています。

「早寝早起朝ごはん」

こちらは文部科学省が推進する運動で、子どもたちの健やかな成長のために基本的な生活習慣・生活リズムを大切にしようとするものです。朝食の欠食と学力低下との関連はいくつも報告されていますが、朝食を食べることができると生活環境の重要性も指摘されています。

病気の予防や日々のパフォーマンスという面からみても、どうやら朝食を食べたくなる「生活リズム」であることがポイントのようです。

ちなみに、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合」は「欠食」とされます。バナナとコーヒーだけでは朝食ではない!? また、朝食を食べていない人が食べるようにすると「太る」との声も聞きます。夕食の食べ過ぎとセットで朝食を見直すことが大切なのようです。

一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子