

第3章

生活リズムの確立と朝食（食事）

1

朝食の効果

ポイント1



朝食は身体が活動するための準備を整えます

① 朝食による体温の上昇効果

消化管とは、口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門のことを言います（図1）。これらは、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

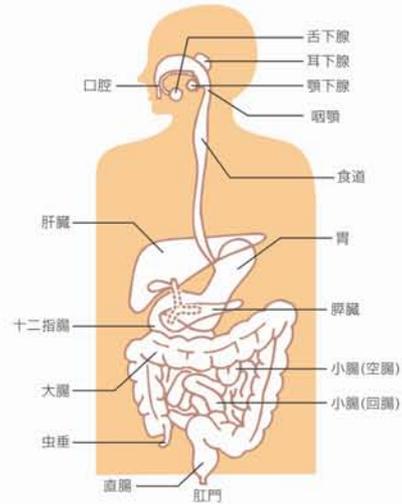


図1 消化器系の器官

② エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないこととなります。朝食の摂取状況が学力と関連することが言われています（第1章参照）が、脳にしっかりとエネルギーが供給されているか否かが関係しているのかもしれませんが。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作りましょう。



③ 便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。朝食欠食により生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

2

朝食を食べる習慣のある人とない人の体温の違い

1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。図2は、朝食を食べる習慣のある人とない人での体温の上昇の違いを表した図です。この図からもわかるように、朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持できることがわかります。朝食欠食の場合には、通学や通勤の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、その体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持することができず、昼食後に最高値に達していることがわかります。

身体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中の時間を充実して活用するためにも朝食をしっかり食べることが重要です。

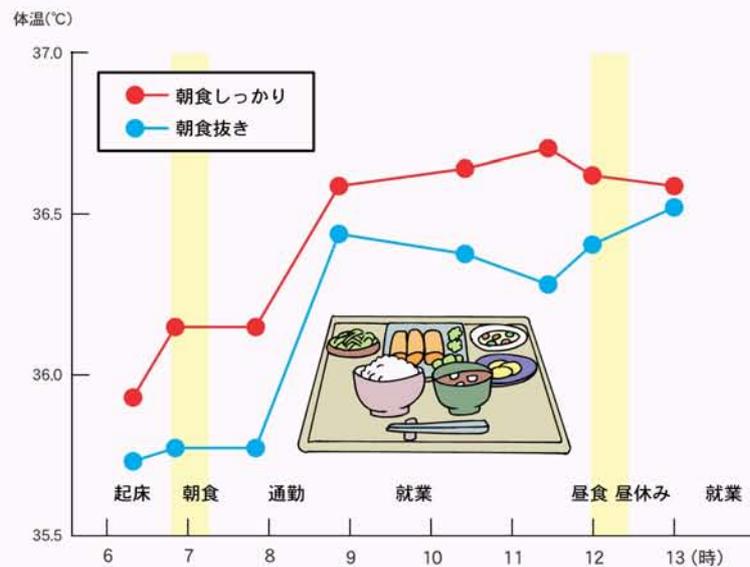
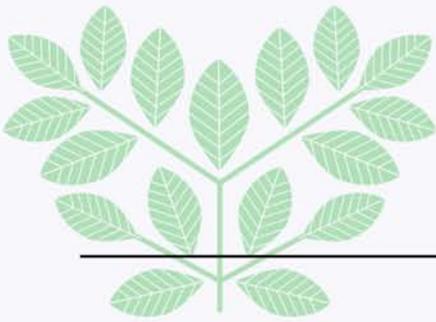


図2 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

【出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」】



はやおさくん
©やなせたかし



3 欠食を引き起こす要因

ポイント2 朝食欠食には様々な要因があることを理解しましょう

① 夜型の生活リズムが、欠食を引き起こす

図3と図4は、朝食の摂取状況と就寝時刻の関係を示しています。小学生も中学生も就寝時刻が遅くなると朝食欠食の頻度が高くなります。この結果から夜型の生活リズムが、朝食欠食を引き起こすことがわかります。

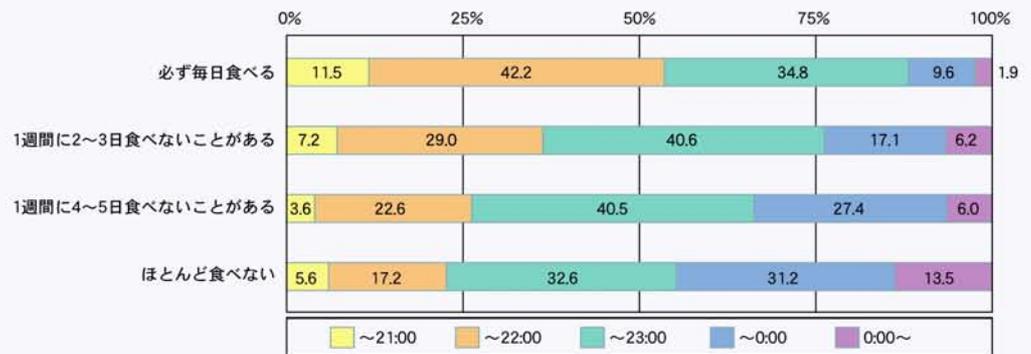


図3 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（小学校5年生）

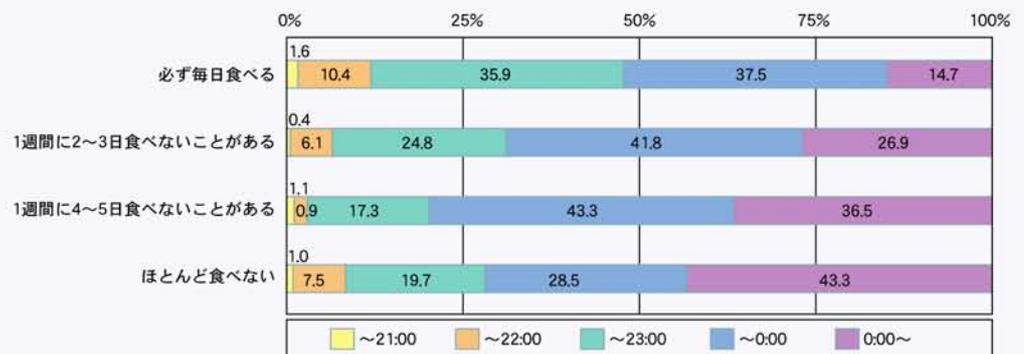


図4 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（中学校2年生）

【図3.4 出典：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)】

② 保護者の欠食状況との関係

保護者が欠食することにより、子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります（図5、図6）。（当該調査では、朝食欠食の定義を週に2日以上の欠食としました。）保護者の朝食の摂取状況が子どもに影響することがわかります。朝食欠食の理由では、小学生に比べ中学生で、また、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて朝食を欠食する保護者の子どもで、「いつも食べていない」という習慣化を示す理由が多くなります（次頁図7、図8）。また、欠食理由として、「食欲がない」と回答している子どもについては、夕食の開始時刻の見直しや夜食の摂取状況、家族との共食状況など、様々な角度から課題を抽出し、改善していく必要があります。朝食欠食をなくすためには、家族ぐるみで課題に取り組み、朝食を食べることを勧めていくことが必要です。



図5 保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況（小学校5年生）



図6 保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況（中学校2年生）

【図5.6 出典：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)】



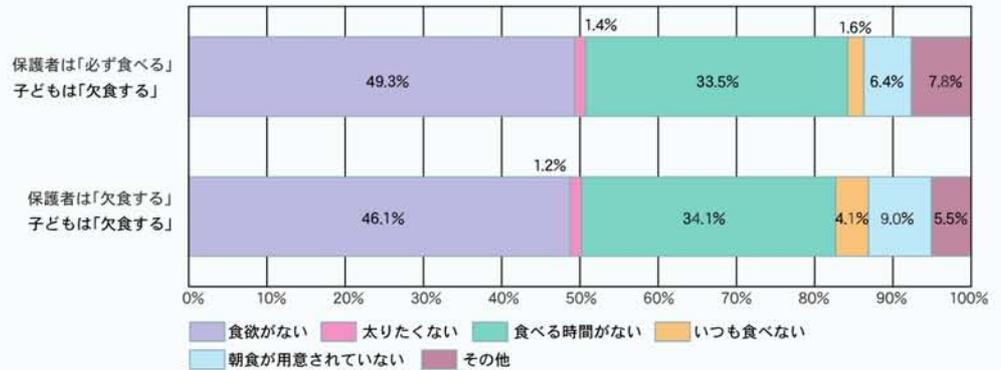
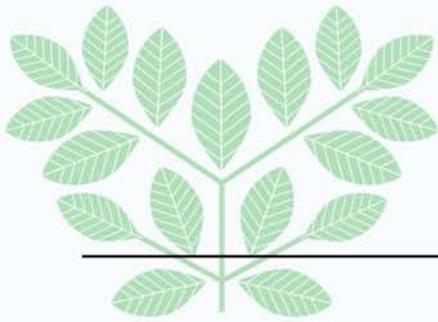


図7 保護者の朝食の摂取状況と子どもの朝食を食べない理由（小学校5年生）

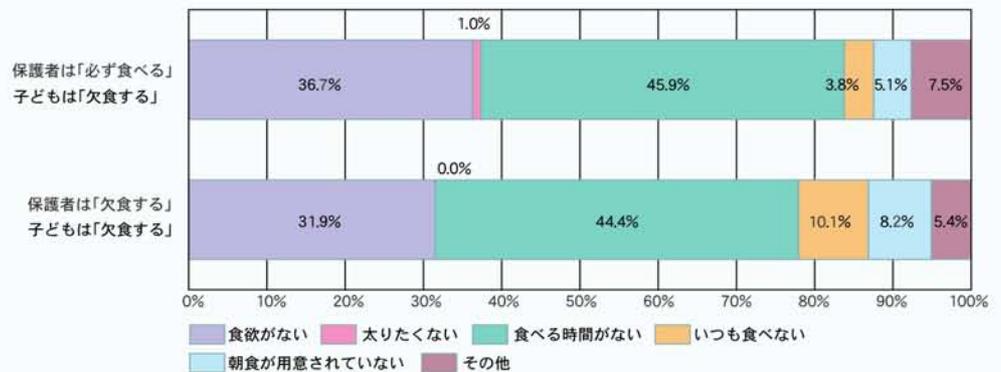


図8 保護者の朝食の摂取状況と子どもの朝食を食べない理由（中学校2年生）

【図7.8 出典：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)】

③ 朝食の摂取状況と運動量の関係

図9に示すとおり、運動をしている小学生の朝食欠食率は、とても低い傾向にあります。この結果から、朝食を食べることと同時に、運動習慣や運動量を確保することを勧めていくことが大切であることがわかります。

毎朝、朝ごはんを食べますか

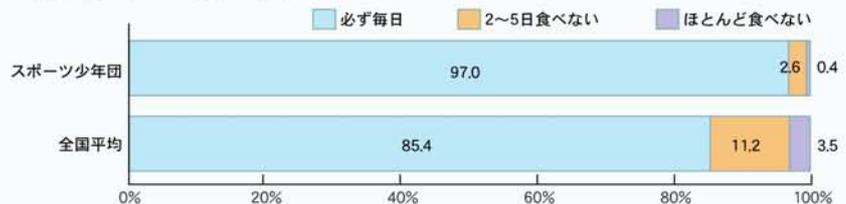


図9 スポーツ少年団に所属する小学校高学年の児童の朝食の摂取状況と全国の比較

【出典：平成18年度（財）日本体育協会スポーツ医・科学研究報告「小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究」結果（全国平均は、平成17年度児童生徒の食生活等実態調査データより作成。独立行政法人日本スポーツ振興センターの結果）】

みそしるちゃん
©やなせたかし

朝食欠食の影響

第3章でふれたとおり、さまざまな調査結果から、朝食を食べる習慣が身体に良い影響を及ぼすことがわかりました。では、朝食を欠食すると身体にどのようなことが起こるのでしょうか。

朝食の重要性が指摘されているにもかかわらず、欠食の習慣を改善することは難しい問題となっています。なぜなら、朝食を欠食する理由の中には、「時間がないから」「食欲がないから」「食べたくないから」「いつも食べないから」などが多く、身体活動量、夕食を食べる時刻や夜食の有無、就寝時刻、睡眠時間など多くの生活習慣が関係しているからです。このような悪循環となっている生活習慣全体を見直してはじめて朝食欠食の習慣を改善することができると考えられます。

そこで、朝食を欠食をすることで、身体にどのような影響があるのかを食べ方の面からまとめました。

朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、

食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

欠食することによって起こる食行動についても考えてみましょう。朝食を欠食した場合、例えば、前日の夕食が7時で次の日の昼食が12時だとすると、17時間何も食べないこととなります。昼食が給食の場合には、食べたいだけ食べることができないので、足りない分を埋めるためにおやつをたくさん食べたり、夕食のまとめ食いになったり、夜食を食べたりと、欠食し食事回数が少なくなっても、結局、食べる総量が3食で食べるよりも多くなる場合があります。さらに、一定時間内に多くを食べようとすると早食いとなり、脳にある満腹中枢に信号が伝達する前に食べ終わるために過食してしまいます。

このように、朝食の欠食は、肥満、脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長することになります。

