



朝食と生活習慣病予防

厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。体調は崩されていませんか？さて、2月は全国生活習慣予防月間です。今回は朝食と生活習慣病の関係について説明します。

■ 朝食の欠食率は年々増加傾向にある

朝食の欠食率は、20歳代では男女ともに30%以上と高く、男性の20～50歳代と女性の20～30歳代は20%を超えます。欠食率は年齢とともに低下しますが、近年男女ともに20～60歳代において増加傾向にあります。

■ 朝食の欠食は生活習慣病のリスクを高める

➤ 太りやすい

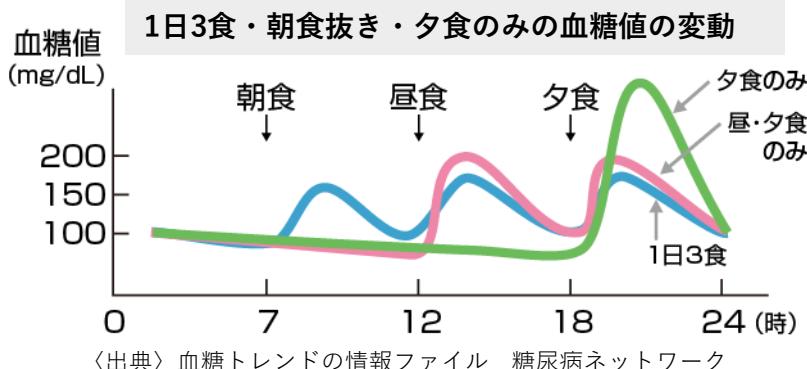
空腹時間が長く、食事回数が少ないと1回の食事量が増えたり、摂取スピードが速くなり過食しやすくなります。

➤ 血糖値の乱高下がおきる

朝食を抜くと昼食後と夕食後の血糖値が急上昇します。血糖値の上昇を抑えるために、インスリン(血糖を下げるホルモン)を大量に分泌し、血糖が急降下します。この状態が続くと血管に大きなダメージを与え、2型糖尿病への進行や動脈硬化のリスクが高まります。

➤ 中性脂肪や血清コレステロールが高くなる

基礎代謝やエネルギー消費が落ちると、肝臓や脂肪組織での酵素活性の働きで体脂肪の蓄積が増え、中性脂肪や血清コレステロール値が高くなります。



血糖値が急上昇・降下することが血管を痛めます。



■ 取り入れやすい食事習慣の改善のヒント

①時間がないとき

→栄養のある簡単なものを

- ・果物(適量：片手分)
- ・牛乳、ヨーグルト
- ・チーズ、ゆで卵 など

②食べる順番を意識

→血糖値の急上昇を防ぐ

最初に野菜やたんぱく質をとってから炭水化物(米・パン・麺)をとる

③夕食は早めに、軽めに

→時間が遅いほど太りやすい

22時以降は脂肪の合成が促進される。夜食や晩酌は体重を定期的に測り、量を調整する

【引用・参考】

令和5年国民健康・栄養調査の結果