

●特集

# 脳に栄養体に元気！ 朝ごはんを食べよう

ご飯やみそ汁、さまざまなおかずがテーブルの上に並び、家族全員がそろって食卓へと向かう朝の風景。当たり前だったその姿が様変わりを始めています。一体、家庭で何が起きているのでしょうか。この機会に朝食の大切さなどを再確認し、見つめ直してみましょう。

## 年々増加の傾向にある 朝食の欠食率

### 皆

さんは、毎日、しっかりと朝食をとっていますでしょうか。「分かってはいるけど、朝は忙しくてなかなか…」という人も多いかもしれません。

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、平成11年以降、朝食の欠食率は全体的に増加傾向にあります。17年に行われた調査では、約1割の人が朝食をとっていないという結果が出ました。中でも20代の欠食率が最も高く、男性の3割、女性の2割以上の人が「朝食を食べていない」と回答しています。市が18年度に行った健康づくりアンケートでも、毎日朝食をとらないと答えた人の割合は18%に上って

おり、朝食の欠食問題は、決して都市部だけの話ではありません。朝食をとらなくなった時期としては、社会人として忙しくなる20歳以降に始まったという人がほぼ半数を占めました。しかし、以前の調査結果と比較すると、小学生時代から欠食が始まったと回答する人の割合が増えてきており、朝食欠食の低年齢化が心配されています。

### 朝

食をとらない場合に、最も大きく影響が出るのは「脳の働き」です。

脳は、ご飯やパンなどに含まれるブドウ糖をエネルギー源にして活動しますが、その消費量が半端ではありません。体重の2%ほどの重さしかない脳が、全体の約18%ものエネルギーを使うのです。脳は眠っている間もエネルギーを消費しているので、起きるころには空っぽになってしまいます。

燃料切れを起こした脳は、一体どうなるのでしょうか。活発に活動することができず、人間が生活する上で大切な「認識力」「注意力」「集中力」などがにぶってしまいます。仕事や

勉強に影響が出ることはもちろん、自動車、自転車などの運転では、判断力や注意力が散漫になり、事故を起こす危険性さえあります。「朝食をとる」ということは、脳を覚まし、体のエンジンをかけるという、かかすことができないものなのです。

### 脳

の働きと朝食が密接な関係にあることは、先ほど説明したとおりですが、朝食の役割はそれだけではありません。

朝食をとった人と、とらない人では、体重の増加や心疾患などの病気の面で差が出るというアメリカの研究報告があります。朝食をとらない生活を続けた人は、悪玉コレステロールが増え、体内で糖を分解する力が弱まります。このような状態が長く続くと、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病にかかりやすくなります。また、ダイエットのために朝食をとらないという人もいますが、これは大きな間違いです。朝食をとらずに活動すると、昼食をたくさん食べてしまうほか、空腹状態の体ができるだけ栄養をためておこうと働くため、かえって脂肪を増やす結果になってしまいます。

ほかに、朝食をとらずに低血糖の状態が続くと、脳はその状態を改善しようと攻撃物質のホルモンを分泌します。空腹になるとイライラするのはそのためです。朝食は心の平静を保つという面でも重要な役割を果たしているのです。

## 朝ごはんとは脳の密接な関係とは

全国の朝食欠食率（1歳以上）

（厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査結果の概要」より）

