

# 10

## 朝食習慣は健康体質を作る

朝食は食べた方がよいと多くの人が思っているようだが、先進国では若い人の3割ぐらいが朝ごはんを食べていない。朝食に関する書籍は多く、学術論文も多く報告されている。ところが、未だに朝食を食べない方がよいと主張する「朝食論争」が絶えない。朝食は、朝起きて最初にとる食事に決まっていると思うかもしれないが、私たちが考える朝食は、十分な食事があって食べ物を蓄積することができて、朝に簡単に食べられるようになってから可能になった。歴史的には比較的最近の出来事である。産業革命あたりまで、世界中の平均寿命は30代そこそくであった。朝食はその後、経済的に豊かになって一般化していった。食べるものが十分にないときに、朝食が良いかどうかは問題にならなかった。

朝食と健康が関連付けられて議論されるようになったのは、それほど昔のことではなく、以下にその主張をまとめてみる。

朝食は健康に欠かせない派（賛成派）の主張は、1) 脳の健康のため朝の血糖値上昇は重要、2) 体温上昇、3) 成績向上、4) 肥満防止、5) 生活習慣病予防、6) 食あってバランスがよくなる、7) 成長期の脳の発育に必要、などである。朝食はむしろ健康に悪い派（反対派）の主張は、1) 腹八分がよい（朝食分がなくてちょうどいい）、2) 絶食は体によい、3) 朝ごはんは腸に害、4) 朝は腸を休める時間、5) 昔は朝食を食べなかつた、などである。

それぞれもっともらしい理由が並ぶが、反対派の主張のほとんどが個人の体験談に基づいていて、客観性が不足している。また、腹八分がよいとか、絶食は体によいものの、それが朝食である必要がないと考えられる。賛成派のデータは、学術論文として統計処理がなされ、論文の査読者の審査を受けているので信頼性はある。賛成派では、多くの観察研究が朝食の肥満防止を報告しているが、介入研究ではあまりこの効果はみられていない。つまり、因果関係がはっきりしないという問題点を抱えていた。最近になって、朝食が体内時計をリセットするため太りにくい体質を作っている、という考えが時間栄養学の研究から出されるようになった。朝食は、比較的長い絶食後の最初の食事であるため、体内時計をリセットする作用が強い。朝食を食べる習慣は、体内時計を正常化して太りにくい体質を作っているようである。

### 文 献

1. Hiroaki Oda, 「朝食論争」 朝食の重要性, (2022年8月10日取得, <https://www.youtube.com/watch?v=Mk9wHOirh6Y>).
2. 名古屋大学 研究フロントライン—Nagoya U Research FRONTLINE, 「55. 朝食論争最前線—食べるべきか、抜くべきか—」, (2022年8月10日取得, <https://www.youtube.com/watch?v=fekIVAk ejQU&feature=youtu.be>).