



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 5

～早起きと朝食のススメ～

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

はじめに

生活習慣病について、先月までお話をすることを簡単におまとめみよう。

1 徳島県は、糖尿病に関する死亡で全国一だ

2 最近のトピックスとして

メタボリックシンドromeが知られる

3 肥満+高血圧、高血糖、高脂血症という、三高の男性が増えている

などである。

今回は、食生活について触れてみたいと思う。

朝抜きが増殖中

朝を抜き
昼は麺類

夜ドカ食い

クスっと笑ってしまう川柳だ。最近よく指摘されているのが「朝抜き」。仕事や遊び、コンピュータの存在もあって、生活リズムが夜型にシフトしてしまう。そのため、朝も遅くまで寝ることに。結局、起床しても、朝食を取る時間もなく、お腹もすいておらず、そもそも職場に向かう人が少ない

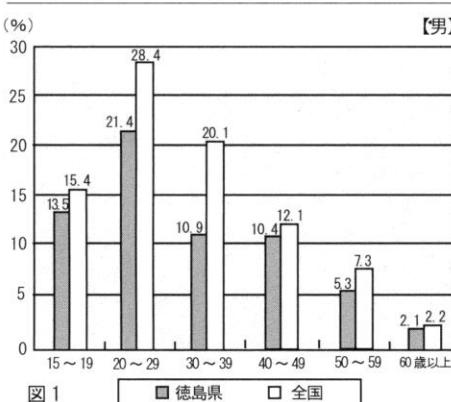
くらい。

昼は、短時間で手間をかけないため、うどんやソバだけで済ませることも。逆に夜には、朝と昼の反動から、ドカ食いをしたり、週末多食症候群に陥ったりしてしまいます。

徳島県の欠食率

それでは、朝の欠食がどれほどあるのか、徳島県と全国のデータをリサーチしてみた。年齢階級別に男性の欠食者の割合を、図1に示した。

まず全体的に比較してみると、全国より徳島県が概して低く、やや良好と言える。年齢別では、30~49歳は約10%と10人に1人の頻度。注目すべきは15~29歳。徳島県で約20%、つまり5人中1人に欠食がみられるのだ。



しかししたら、すでに、人→組織→社会全体に、危険信号が灯っているようにも思える。信号なら、青色ではなく黄色から赤色に近い。サッカーやたとえるなら、イエローカードよりも、

もしかしたら、すでに、人→組織→社会全体に、危険信号が灯っているようにも思える。信号なら、青色ではなく黄色から赤色に近い。サッカーやたとえるなら、イエローカードよりも、

朝を抜くと痩せる?

朝を抜くと痩せると健康になる

か? 答えはノーである。

その理由は、「欠食」すると

顔の「血色」が悪くなるから! 寒くなるような駄洒落はさておき、「朝を抜く習慣」はダメ。医学的な研究でも、1日全体の摂取カロリーを同じにすると、一番健康で太らないのは、1日に4~6回に分けて食べる場合という。通常は1日3回だろう。それを1日1~2回にすると、痩せるどころか、逆に太つてくる。それはなぜだろうか?

朝を抜くと、空腹時間が長くなる。すると、飢餓に対する身体の防衛反応が働く。長い空腹時間後に食物を摂取すると、エネルギーを脂肪に変換して身体に貯蓄してしまう。つまり、同じ分量を食べても太つてしまふことに。

ただ、これは医学的研究の場合、1日4~6回に分けて食べるよう指示して

ろレッドカードのほうがピッタリかもしれない。

も、実際には1日の総量が増えてしまう。

つまり、朝抜きは医学的によくない。朝時間がなくて食べられないという人には、最低、牛乳一杯だけ

でも飲んでほしいと思う。簡単に蛋白質を摂取でき、胃の粘膜の薬もある。もし減量のために食べるのに、アドバイスを。朝を抜く代わりに、夕食をぐつと軽く済ましてみよう。朝と昼は普通に食べる。夜は18～19時の早い時間帯に、抜くのではなく、ミルクとサラダとあと少々、という

結果がある。図2をご覧いただきたい。7～14歳、15～19歳、20～29歳という3群で検討された。蛋白質の摂取はほぼ合格であるが、炭水化物が少ない。特に15～19歳の炭水化物が79%と低い理由として、朝食の欠食、米飯などの穀類摂取の低下、不規則な食事、ファーストフードなどによる脂質の摂取增加で相対的な炭水化物割合の低下、などが推測される。

さらに、ミネラルや食物繊維はどうだろうか？ 図3で、カルシウムの摂取は、学童までは十分だ。給食で牛乳がきちんと取られているからであろう。しかし、15歳以上になると、不十分であることがわかる。

塩分の摂取は、年齢とともに増えている。食習

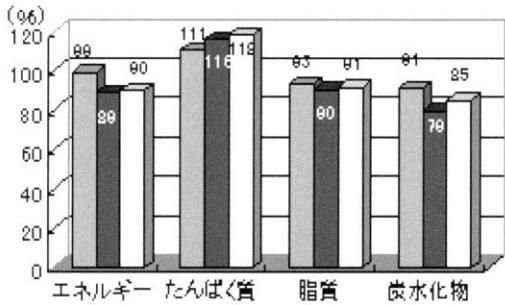


図2

具合にしてみるのだ。運動を合わせて行えば、必ず健康的に体重が減つてくるハズである。

若者の栄養素摂取

若い世代で年代別に栄養素摂取の状況をリサーチした結果がある。図2をご覧いただきたい。7～14歳、15～19歳、20～29歳という3群で検討された。蛋白質の摂取はほぼ合格であるが、炭水化物が少ない。特に15～19歳の炭水化物が79%と低い理由として、朝食の欠食、米飯などの穀類摂取の低下、不規則な食事、ファーストフードなどによる脂質の摂取增加で相対的な炭水化物割合の低下、などが推測される。

さらに、ミネラルや食物繊維はどうだろうか？ 図3で、カルシウムの摂取は、学童までは十分だ。給食で牛乳がきちんと取られているからであろう。しかし、15歳以上になると、不十分であることがわかる。

塩分の摂取は、年齢とともに増えている。食習

慣と味付けの影響もみられる。日本食は理想食に近いとされており、あとカルシウムを増やし、塩分を少なくするとパーセントと評価されているのだ。

食物繊維は、全体に少な過ぎるのが問題である。ファイバーは1日に20～25gの摂取が必要とされており、今後、野菜を多く摂取してほしい。

つまり、全体的にみると、若者の食事の摂り方には、偏りがある。他の調査も合わせると、青年以降には、食品の適切な選択ができず、各自で栄養学的な判断をするのは、難しいのである。これらには、生活習慣や生活リズム、嗜好、仕事など

いろいろなファクターが関わっている。知育、德育、体育に加えて、今後、食育にも注目すべきだろう。

食事割合の理想

栄養学的に、理想とされれる食事の割合をご存じだろうか？ 1日の摂取量を100%とする、熱量の比率は、朝40%、昼35%、夜25%となる。「へー、朝の食事に1日の4割も食べるの？」と不思議に思う人もあるだろう。

実は、その通り。このポイントとして、

1朝食には、1日の活力を朝に供給する大切な役割がある。

2もし朝にたくさん食べ過ぎても、昼間の活動のために、太りたくても太れない。

といふことばかりだ。

また、夜25%と記したが、本当は、「夕25%」と書きたいところ。というのは、夕方の18～19時ぐらいの早い時間帯に食べなければ効果がない。20～21時と

と、血中コレステロールが高くなったりして、健康を害してしまう。



金持ちになる諺

ある諺を紹介しよう。「早寝早起きは人を健康で金持ちにそして賢くする」と。

英語では、Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy, and wise. となる。(,)で、healthy & wealthyとは、なかなかお洒落で、語呂がいい。「生活リズムを早める」のが、あなたの健康に最も効果的なのは間違いない。

健闘を祈る。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)