

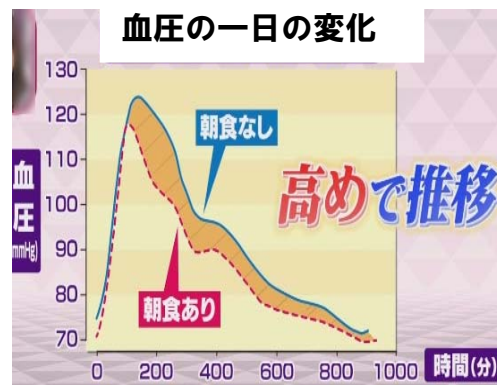
朝食は食べるようにしましょう

1日の始まりの朝食。最近の研究で「**朝食を食べたほうが生活習慣病のリスクを下げる**」という結果が報告されています。朝食には生活リズムを整えるだけではない、意外な効果があります。国立がん研究センターと大阪大学は2016年1月、朝食の欠食と脳卒中、虚血性心疾患の関連を解析した研究結果を発表しました。**朝食を週に0～2回しか摂らない人たちは、毎日食べる人たちに比べて、脳卒中全体で36%上昇**しているのです。

●なぜ、朝食を抜くと脳出血のリスクが上がるのでしょうか。

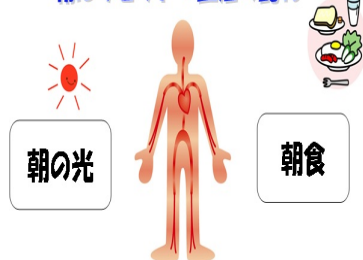
脳出血の最大の要因は高血圧です。

一般的に血圧は朝、目覚める1時間ほど前から上がり始め起床後2～3時間でピークになります。(右表参考)そして、夜、就寝後に徐々に下がっていきます。この生活パターンで朝食を抜くと、副腎皮質からのホルモンの一種のコルチゾールがより多く分泌され、それが血圧を押し上げるのではないかとわれています。血圧は塩分(ナトリウム)の摂取でも上がります。



朝食をとる場合には、尿で排泄作用のあるカルシウムや、カリウムの豊富な乳製品や野菜、果物をとるとよいそうです。

朝にリセット! 生活の乱れ



朝食の重要性は、一日のうちでいつ何を食えば健康に良いかを研究する「時間栄養学」でも解明されています。24時間周期に体内時計をあわせるリセットの役割を果たすのが**朝の光と朝食**です。朝の光のほうがリセット作用は強いですが、朝食もとても大切なのです。

●朝、昼、夜の食事をどのように食べればよいでしょうか?

最近注目されている、肥満と関わりが深い時計遺伝子「**ビーマルワン(BMAL1)**」。この**BMAL1**は脂肪を溜め込むように指令を出すタンパク質で、時間帯によって増減する事がわかっています。BMAL1が多い夜間に食事をとると脂肪になりやすいため、朝食をしっかりと食べて夕食を軽くする方が良いとされています。**朝にしっかりと食べるほうが太りにくい、夜沢山食べると太りやすい**ということにつながるのです。

朝食を抜いてしまうと BMAL1 が脂肪を溜め込む指令を出すため、肥満を招きます。栄養ドリンクを飲む、ヨーグルトのような乳製品等を摂ったりしても、朝食をとったことにはなりません。

さらに朝食をとる事で、内臓の動きやホルモン分泌が活性化し代謝効率が高まります。そのため自然に脂肪を燃やせる身体になるのです。朝ごはんは代謝を上げるための「火種」になるので、痩せたい人こそ積極的に食べましょう。

朝ごはんをタンパク質を摂るとダイエットに効果的だという研究結果もありますから、痩せたい人は朝食でタンパク質を摂りましょう。

朝食を摂る、摂らないで体調がよいかどうかは、個人の主観によりそれぞれ異なりますが、朝食を含めて、食生活をもう一度見直してみてもいいでしょうか。

ご不明な点がありましたらスタッフにご確認ください。