

ほけかんだより 2025 年度 冬号

朝食をとりましょう

保健管理センター 教授
工藤 欣邦

近年、朝食をとらない若者が増えています。趣味やアルバイトのため就寝時間が遅くなり、朝、ギリギリまで寝て、朝食をとらずに登学している学生さんも少なくないのでないでしょうか。

わたしたちの体は、夜、眠っている間もエネルギーを消費しているため、午前中に活動するためのエネルギーを朝食からとる必要があります。特に、脳はブドウ糖をエネルギー源にしているため、主食であるごはんやパンを食べないと脳が十分に働かなくなり、授業に集中できなくなる可能性があります。また、十分なエネルギーが得られていないと、朝から疲労感や倦怠感を感じてしまう可能性があります。

ダイエットのためにあえて朝食をとらない人もいますが、これは誤りです。朝食をとらない人は、1日の食事の回数が減るため、昼食や夕食をたくさん食べてしまいがちですが、これは血糖値の急激な上昇をもたらします。体内で余ったエネルギーは皮下脂肪として蓄えられ、肥満や生活習慣病の原因となります。

朝食をとることで排便のリズムも整います。胃の中に食物が入ると、胃結腸反射によって大腸の蠕動運動が始まり、排便が促されます。逆に、朝食を抜いてしまうと腸の動きが鈍くなってしまって排便のリズムが乱れ、慢性的な便秘の一因になります。

朝食とメンタルヘルスの関係についても報告されています。朝食を良く噛んで食べると、噛むのに必要な顎の筋肉を動かすことで脳の血行が良くなり、精神を安定させ幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンという物質が活性化されます。また、朝食をとることは自律神経にもよい影響を与えます。眠っている夜間帯に優位となる副交感神経から、活動する日中に優位となる交感神経への切り替えがスムーズになることが知られています。

「腹が減っては戦ができない」ということわざがあるように、朝食をとることで、その日一日のパフォーマンスを高めることができます。朝食をとる習慣は、現在そして将来の自身の健康と大きく関係してきます。夜更かしは極力避けて、朝食をきちんととるようにしましょう。