

朝食をとる習慣のすすめ

朝食を食べる習慣が「心身の健康」、「仕事のパフォーマンス」に影響を及ぼすことは、様々な研究によって示されています。朝食の重要性について理解を深めましょう。



朝食で体内時計を整えましょう

全身の臓器や組織の細胞には体内時計が備わっており、活動や休息、体温調節など様々な機能に関わっています。近年、**体内時計のリズムが乱れることで、肥満や糖尿病などの代謝疾患、睡眠障害やうつ病、免疫・アレルギー疾患など、心身の健康のリスクが高まる**ことが分かってきました。

朝食をとることは体内時計のスイッチ（活動のスタート）を入れることです。体内時計を整えるためには、朝食を食べる時間帯を安定させるということがポイントになります。

⇒ **毎朝決まった時間に朝食をとることを心がけましょう**

朝食と体重の関係

- ・様々な横断研究やコホート研究から、朝食抜きの習慣があると肥満や体重増加しやすいことが示されています。 Horikawa C, et al. Prev Med.2011;53:260-267.
- ・時間栄養学の観点では、同じカロリーの食事であっても遅い時間帯に食べると脂肪や血糖に悪影響を及ぼします。 Garaulet M, et al. Physiol Behav.2014;134:44-50.

朝食でトリプトファンをとる

- ・朝食で摂取する必須アミノ酸である**トリプトファン**が材料となり、**日中の精神の安定**（セロトニン）と**夜の眠り**（メラトニン）に重要なホルモンが**分泌**されます。

朝食：材料
トリプトファン



日中：精神の安定
セロトニン



夜：眠りを誘う
メラトニン

- ・トリプトファンの多い食品（100g当たりの含有量）：

白米(35 mg)、納豆(240 mg)、牛乳(41 mg)、ヨーグルト(47 mg)





午前中のパフォーマンスの鍵は朝食

仕事のパフォーマンスは、脳がよく働いているかに大きな影響を受けます。**脳が最もよく働くのは血糖値が安定している時**であり、逆に**朝食をとらず血糖値が下がった状態では、脳機能も下がりパフォーマンスの低下が懸念**されます。

米航空宇宙局（NASA）では、宇宙飛行士のパフォーマンスを高めるために、血糖値をコントロールしています。また、Google でも、仕事で最高のパフォーマンスを発揮できるよう、社員の血糖値をKPI（重要業績評価指標）に設定し、3時間に1度の食事を推奨としたことは話題になりました。

日本発の研究成果としても、**食事の不規則さ（朝食を抜くなど）**が疲労感や抑うつ増大、睡眠障害を生じること、そしてそれらが**プレゼンティーズム（心身の不調による労働生産性の低下）につながる**ことが報告されています。

Hayashida, T., Shimura, A., et al. Psychosomatic Stress Responses and Sleep Disturbance Mediate the Effects of Irregular Mealtimes on Presenteeism. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2021, 17: 315.

午前中から本来のパフォーマンスを発揮し、活力高く働くためにも、朝食をとることを習慣にしましょう。



朝食で何を食べたらよいのか

ここまでで、健康面とパフォーマンス面から朝食の重要性を説明してきました。最後に「朝食で何を食べたらよいのか」について説明します。

トリプトファンは前のページで説明しましたが、加えて、朝食で**①糖質だけでなくタンパク質もとること、②魚（魚油）を摂取すること**もおすすめします。これらの観点から、「和食」は非常におすすめです。

① **タンパク質**：タンパク質摂取による筋肉量の増加効果は体内時計を介して引き起こされるため、朝食時に多くとることで最も筋肉量が増加する

② **魚（魚油）**：朝食時に摂取した方が脂質代謝改善効果が高い

＜朝食で食べやすいタンパク質を多く含む食材＞

木綿豆腐 1/2丁	納豆1パック 50g	牛乳 200mL	チーズ 20g	ヨーグルト 100g	焼き魚 1切れ	たまご 1こ
						
9.9g	8.3g	6.8g	4.5g	3.6g	17.8g	6.2g

タンパク質を多く含む食材で、トリプトファンを多く含んでいるものは多いです。
参考として、タンパク質の摂取推奨量は18～64歳の男性で60g/日、18歳以上の女性で50g/日です。
朝食では約20g以上とることが推奨されます。