



# 麻布大学食育班ニュースレター

News Letter, 2019年7月

## ～働く皆様への朝食摂取提案～



私たちは麻布大学公衆栄養学研究室食育班です。  
 卒業論文のテーマとして、「社会人における朝食欠食の改善」を研究しています。  
 この度はN社さまのご協力のもと、共同で朝食欠食に関するアンケートを実施させていただきました。  
 アンケートに回答して下さった皆様、誠にありがとうございました。  
 今回の調査結果を報告させていただきます。

### 〈調査の目的〉

平成29年の国民健康・栄養調査によると全世代の朝食欠食率が男性13.6%、女性9.7%と男女ともに高くなっています。また、朝食欠食により、肥満など様々な生活習慣病を引き起こす可能性があります。



朝食欠食を改善するためには、朝食欠食に関連する要因・背景を明らかにすることが重要です。

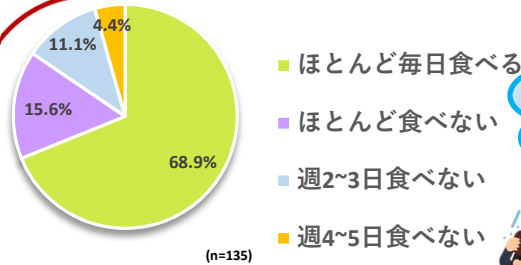
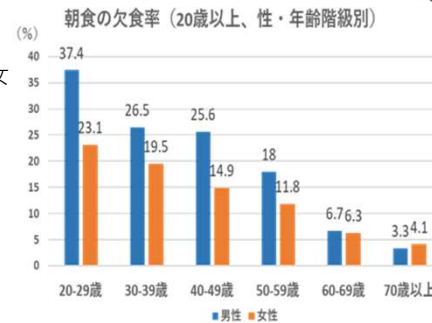
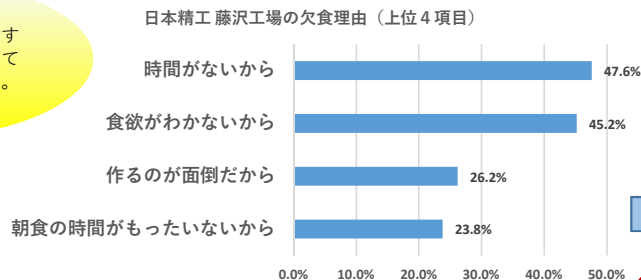


図1 N社の朝食摂取状況

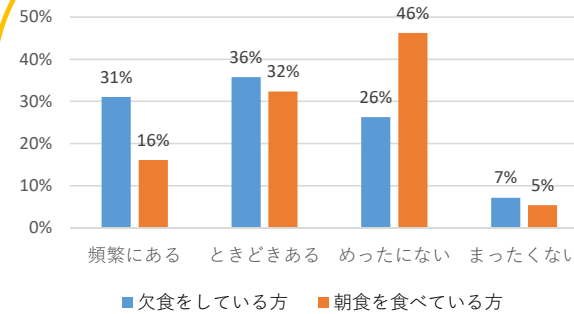
朝食欠食者の割合 = 31.1%  
 国民健康・栄養調査の結果より高い

改善策は?!

アンケート結果より、欠食する理由は「時間」が関連している可能性が考えられます。



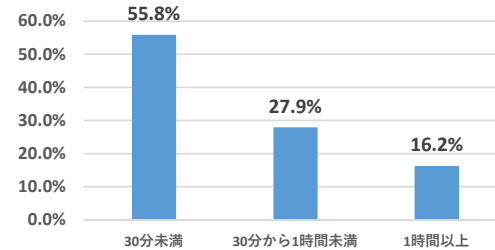
### 起床時間のばらつきはありますか？



起床時間のばらつき  
 「頻繁にある、時々ある」

欠食率高い

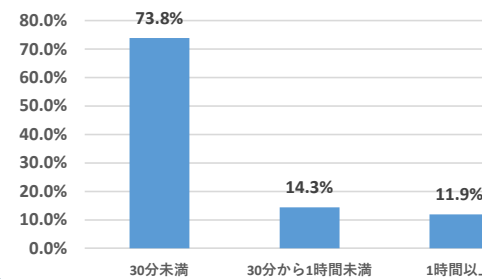
### 欠食をしている方の起床から家を出るまでの時間



起床から家を出るまでの時間  
 「30分未満」

欠食率高い

### 欠食をしている方の通勤時間



通勤時間  
 「30分未満」

ギリギリまで寝てしまうから...?

欠食率高い

N社の方の欠食理由には、起床時間のばらつきや、通勤時間が影響している可能性が考えられます。

# 朝ごはんを食べるメリットとは、？

朝ごはんを食べる

脳にブドウ糖  
が運ばれる

血糖値が上昇し  
脳が働く

集中力UP!!  
やる気UP!!

生活リズムが整い  
毎日が有意義ある生活に!

腸にとっても朝食は大切です。朝5時くらいから腸は動き出し、**朝食によってさらに腸の活動が活発になり、排便を促す作用があります。**

また、**前日の夜ご飯を食べすぎたり遅く食べるのはできる限り控えましょう。**次の日の朝おなかが減らず朝食を食べられなくなってしまうです。毎日朝食をしっかりとるためには、早寝早起きと**寝る前2時間前からは何も食べない習慣をつける**ことが大切です。

もしどうしても時間がない、またはおなかが減らないという場合は牛乳やフルーツでもいいので食べるようにしましょう。少し食べるだけでも大きく変わってきます。



参照 農林水産省 朝ご飯を食べないと?  
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/about/about.html>

## 朝食を食べないと生活習慣病に！？

朝食欠食

ストレス  
生活リズムの乱れ



生活習慣病

### 朝食欠食に関する生活習慣病

#### メタボリックシンドローム・・・

食事の間隔があくと、体はエネルギーをできるだけ使わず蓄えようと、脂肪の分解能力が落ちてしまいます。朝ご飯を抜いた場合、たとえ次の食事で量を食べ過ぎなくても太りやすくなってしまいます。太りやすい食習慣を持ち続けていくことが、リスクを高めることにつながっていきます。

**高血圧**・・・朝食を抜いてしまうと空腹によるストレスなどにより血圧が上がりすぎてしまう高血圧が原因で脳出血のリスクが朝食を食べている者と比べては3割高まります。

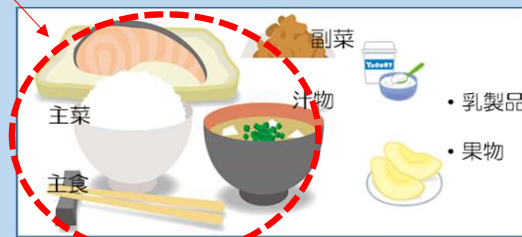
**糖尿病**・・・朝食を抜いて昼食、夕食のみの摂取だと、血糖値の急上昇を招きやすくなるといわれています。よって糖尿病のリスクが高まります。

**脳卒中**・・・朝食を抜いてしまうと午前中の血糖上昇が悪く、脳・神経系へのエネルギー供給が悪くなり脳卒中のリスクが高くなります。

参照) 産業保健新聞 メタボにつながるやすい朝食の欠食<http://news.doctor-trust.co.jp/?p=3713>  
農林水産省 朝食が大事なわけ  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/oneday/morning1.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html)

## 時間のない朝でも手軽に朝食摂取

前日に準備できるもの



前日の夜に  
準備しておく！

### いつもの朝食をひと工夫！



サラダや果物、乳製品などを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

参照) 農林水産省 日本型食生活のススメ  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon\\_gata.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon_gata.html)