

栄養部ニュース3月号



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2026年3月1日 No.26-03

もうすぐ新年度が始まります。新年度を健康に過ごすためには日々の生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整える方法の1つとして「朝食を食べる」ことが挙げられます。しかし、令和5年の国民健康・栄養調査報告では日本人の約7.5人に1人が朝食を食べていないということが報告されています。また、近年の報告により朝食を食べるメリットや食べないことによる悪影響がわかってきています。今回は改めて、朝食をとる必要性を理解すると共に、ご自身の朝食を振り返ってみましょう！

《 朝食を食べることの主なメリット 》



● 体内リズムのリセット

人間の体内リズムは24時間よりも長く設定されており、生活リズムとの間にズレが生じています。朝食をとることでそのズレを軽減¹⁾し、身体を目覚めさせて1日を元気に過ごすことができます。

● 代謝をアップ

朝食は夕食時よりも食事を消化・吸収する際に消費されるエネルギーが高いことが報告されています³⁾。また朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、代謝を上げることが報告されています。

● 集中力をアップ

朝食を欠食すると脳で使用されるエネルギーが枯渇してしまい、脳が活性化されず、日中の集中力低下につながります。また、朝食を食べている人の方が食べていない人よりも学力が高い結果になったことが報告されています²⁾。

● 病気の発症予防

朝食を欠食する人は朝食を食べる人よりも肥満や糖尿病、またがんや心臓病、認知機能障害など様々な疾病のリスクが高いことが報告されています⁴⁾。



● 朝食を習慣的に食べるためのコツ

① 生活習慣を見直しましょう！

朝食を食べられない要因の1つとして、生活習慣の乱れが挙げられます。夜更かしを控えて、早起する習慣を身につけましょう。また夕食を多く食べ過ぎることや遅く食べることで、起床後お腹が空かず朝食が食べられなくなるという悪循環が起こります。朝・昼・夕の食事量は均等に、そして遅い時間の食事・間食は控えるようにしましょう。

② まずは1品、1口食べることから始めましょう！

普段朝食を食べていない人がいきなり、昼食や夕食と同じ食事を食べることはハードルが高いかもしれません。まずは果物やヨーグルト、パンなど手軽に食べられるものからはじめていきましょう。また手軽に食べられるものとして、クラッカーなど長持ちしやすい食品を常備することもおすすめです。



【手軽に食べられる食品例】



③ 前日のおかずを活用しましょう！



時間がない朝にバランスのよい食事を作るのは大変です。前日の夕食のおかずを多めにつくり、そのまま朝食で食べることはもちろん、そのおかずをチーズと一緒に食パンの上ののせてトーストする、前日のお味噌汁に卵を入れるなどアレンジして食べることもおすすめです。準備の負担を少しでも減らすことが朝食を習慣化するために大切です！

※疾患のある方や食事療法中の方は医師・管理栄養士にご相談ください。

参考文献 ¹⁾日本生理学雑誌 2022 Jan 31;600(6):1299-1312. ²⁾「令和4年全国学力学習状況調査」, 文部科学省, 令和4年

³⁾Am J Clin Nutr. 2017 Jun;105(6):1351-1361. ⁴⁾Br J Nutr. 2019 Aug 28;122(4):431-440.

作成: 杏林大学医学部付属病院(三鷹)栄養部 監修: 栄養委員会