

朝食を食べて健康に



おすすめの朝食

朝食抜きは健康に悪い？

朝食を抜くと空腹感が強くなり、それを満たすために昼食や夕食で食べ過ぎてしまう傾向があります。また、朝食を抜くことで、お菓子などの間食を摂り過ぎてしまうことも・・・

夕食から朝食までの間は、もっとも長い空腹時間になります。そのため朝食を食べずに昼食や夕食でより多くの食事を摂取すると、食後に血糖値が上昇しやすくなり、血糖を下げるインスリンも分泌され、肥満になりやすくなります。1日の摂取エネルギーが変わらない場合でも、朝食を摂ることで昼食後の血糖値を低く抑えられる効果(セカンドミール効果)を得られやすくなり、また食欲を増進させるホルモンを低下させることも期待できます。



血糖コントロール改善



食事パターンを「朝型」にすると、体重が減り、糖尿病の人では必要なインスリン投与量が減り、血糖コントロールが改善するという研究を、イスラエルのテルアビブ大学が発表しました(図1、食事を6回に分けたグループ②はグループ①の結果に及ばなかった)

肥満や過体重の人に共通する食事スタイルとして、夕食でドカ食いをしてカロリーを摂り過ぎる「ピクディナー」があります。この食習慣を改めて、なるべく朝食でカロリーを多めに摂り、昼食は平均的、夕食を少食にするよう調整すると、1日の摂取カロリーは同じでも、体重が減りやすいです。

• 1日の総カロリー摂取量の15~30%

• 炭水化物

食物繊維の多い全粒粉のパンや砂糖不使用で食物繊維豊富なシリアル、玄米や雑穀を混ぜた米



• たんぱく質

脂肪の少ない肉類やハム、魚、卵や植物性のタンパク質を含む大豆製品



• 果物

1切れ分：りんご、オレンジ、ナシ等。果物は炭水化物を多く含むので、主食が多い時は量を調整



• 乳製品

無脂肪または低脂肪の牛乳、糖分を加えていないヨーグルト、チーズ(小盛り)。

牛乳やヨーグルトは炭水化物も含まれるので摂りすぎ注意



• 野菜

1日の目標摂取量は350g

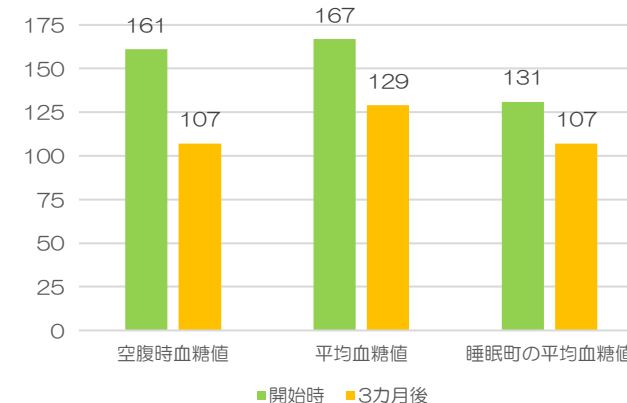


• ナッツ類

炭水化物量は少ないが脂質が多いので肥満の人は注意が必要。例)ピーナッツ 15g 80kcal



図1. グループ①の血糖値の推移(平均)



対象：2型糖尿病と肥満がある、インスリン治療中の平均年齢69歳の18人の男性と11人の女性

方法：参加者は3ヵ月間、1日の摂取カロリーと栄養バランスが同じになるよう食事を調整し、2つの食事スタイルに振り分けられた。

グループ①：朝食のボリュームを増やし、昼食は平均的、夕食は少なめにする(朝型の食事)

グループ②：1日の食事を6回に分け、摂取カロリーを均等に

参考：https://dm-net.co.jp/calendar/2019/029087.php

http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2018/007242.php



文責 管理栄養士 早川
糖尿病専門医 高部