

# MDAレポート

No.6号

2010年7月19日

## 危険な朝食抜き

◇◇ 合理的な食生活のために ◇◇

「現代医学は急速な進歩をとげ、臓器の入れ替えまでできる世の中になっているにもかかわらず、反面ではカゼ一つ満足に治せないのはどういうわけなのだろうか」と嘆く人が少なからずいるようです。私はそんな人に申し上げたい。「現代医学を嘆く前に、カゼ一つなぜ自分で治せないのか」と…………。

◇◇ 増える脆弱な女性 ◇◇

最近の若い女性はとみに美しくなりました。背は高くやせてスマートで、そのプロポーションはひとりの日本女性と比べべきもありません。ところが、日本の女性が美しくなったことに比例するように、彼女たちの身体はぜい弱になって来ました。血液を例にとってみますと、血が薄く献血もできない女性が増えて来ています。これは正に異常事態といわねばなりません。彼女たちはカゼもひきやすいし、ひくと治りにくい。むろんこれはカゼのみにとどまるはずはありません。

このような傾向は、勿論女性ばかりではなく若い男性にもみられるわけです。その原因もい

くつか挙げることができますが、ここではその中から食事における問題点にスポットを当てて述べてみたいと思います。

◇◇ 弊害多い朝食抜き ◇◇

1日に3回食事をするという事は、3回食べてはじめて1日の栄養必要量が満たされるということです。1日二食で昼と夜にどんなに沢山食べても一日の必要量を満たすことはできません。とくに朝食は大切です。午前中という時間は、誰でも割合高い労働密度が要求されているにもかかわらず、トーストにサラダとコーヒーと軽くすましてしまう人が多いようです。これではいけません。サラダにはビタミンやミネラルなどが含まれていますので良いとしても、身体の代謝に必要な蛋白質が欠けています。チーズ、牛乳、卵、肉、小魚、豆類などは、毎朝食卓にのせて欲しいものです。でもまだ朝食を摂るだけ良い方かも知れません。

最近は朝食を抜く人が増えてきているといわれます。身体のために朝食抜きの出勤通学など絶対にやめて下さい。

朝食抜きが増えている背景には、まず女性では美容のためにということがあるようです。そうして夜ふかし、食欲不振、時間不足、面倒などの理由が挙げられると思います。では朝食抜きは身体にどんな弊害があるか考えてみることにしましょう。

◇◇ かえて美容に悪い ◇◇

朝食抜きが美容のためにならないのは、すでに一般の定説となっています。女性の間では、あまり太りたくないからという理由で、朝食を抜いて一日2食にするという人が多いと思います。しかし朝食を抜きますと、体のリズムが狂ってやせるどころかかえて太る結果になります。

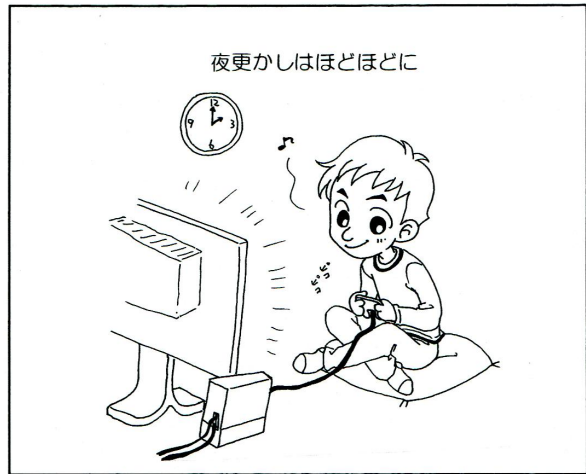
詳しく説明しますと、一日二食というように摂食回数を少なくすると、空腹時間が長くなって肝臓や脂肪組織での脂肪酸の合成をうながすこととなります。つまり脂肪がついて太りやすくなるのです。肥満が条件の一つであるお相撲さんの食事が、昔から2食というのもこの原理を応用したものです。

昔はそんな科学的な理由はわからなかったでしょうが、経験的に二食の方が太ることが実証されているからでしょう。

◇◇ 疾病のひきがね ◇◇

とにかく朝食を抜いてスマートになろうというのは間違った考えです。そんなことをしていると、栄養不足のためにとくに女性にとって大切な肌が荒れてカサカサしてきます。弊害はそれだけではすみません。ことに若い女性の場合、卵巣や子宮の成長は24才～5才まで続きますので、その大事なときの栄養不足はさまざまな故障を生じます。栄養を摂らないため貧血や低血圧症になり、子宮や卵巣が十分に機能せず排卵が止まりやすくなります。

その結果として、いまはやりの排卵誘発剤のお



世話などになるわけです。そのほかにも、めっぽうカゼをひきやすくなって、あらゆる病気のひきがねとなります。不幸にして朝食抜きでやせた女性をみますと、例外なく生理痛が激しかったとか、肩こり、腰痛、便秘に悩まされとか、あるいは頭痛やめまいがひどくなった、都会型ノイローゼになったなど、身体のどこかに故障を訴えています。本当の女性美とは、ふくらみもなくやせ細ったスマートさにあるのではなく、はち切れるばかりの健康美にあることを忘れないようにして頂きたいと思います。

◇◇ 夜ふかしも原因 ◇◇

都内のある小学校の調査によりますと、朝食を食べない、食べないことがある、という児童が8.5%もいたそうです。また〇〇〇の国民栄養調査によりますと、3日間の食事調査で1回以上朝食を欠食した人は、男12%女10.6% 3日間とも朝食を食べない人は、男4%女3.6%になっています。

朝食を抜く原因の一つに夜ふかしが挙げられます。TV、ゲーム、カラオケ、飲酒、などの度が過ぎて、気がついたら12時をかなり回っている。その結果朝寝坊して朝食の時間が犠牲になる。あるいは悪酔、夜ふかしの疲れで食欲がなくなり抜いてしまう。このようなケースの人が以外と多いのではないのでしょうか。



## ◇◇ 避けたいまとめ食い ◇◇

昨夜の疲れが残って食欲がないといって朝食を抜くと、その疲れに拍車をかけることになります。一般に食生活の中心を夜におき、夕食に栄養満点のものばかり揃えてたっぷり食べたり、ときには夜食を食べる人も少なくありません。

しかし、普通身体は夜あまり活動しないので寝る前に食べたものは身体も蓄積にまわそうとします。つまり糖を脂肪にして蓄えようとしたりする働きが強くなるのです。

調査では、夜集中的に食べると寝つきが悪く、朝はまるで食欲がないことがわかりました。

また空腹時の「まとめ食い」は一時的に血液中のインシュリン濃度を高めます。このためインシュリンを供給するすい臓を疲労させ、分泌障害を早めて糖尿病発症の原因になるともいわれています。

量はともかくとして、合理的な食事を摂ることに心掛けたいものです。そうすれば会社で疲れのため無気力な仕事をするようなこともなくなるはずですよ。

## ◇◇ 狂う身体のリズム ◇◇

朝食抜きの理由として以外と多いのが、時間もあまりないし、面倒くさいというタイプです。身仕度なんかしているうちに時間がきてしまいあわてて飛び出す。あるいは朝食が面倒なので、コンビニなんかでパンと牛乳で大急ぎですましてしまう。こんなケースは以外と多く、身に覚えのある人は多いと思います。このようなことのくり返しが、いつの間にか慣れとなって不規則な食生活を定着させることになり、この積み重ねは次第に身体の生理や健康に問題の種を植えつけることになります。知らず知らずのうちにカゼがひきやすく、治りにくい体質をつくってしまいます。

朝、食事をすると1時間ぐらいで血糖値が上がります。これは活動に備え身体の中のエンジ



ンがかかってきたことを示しています。

ところが朝食を抜くとこの血糖値はあがらないため、身体のエンジンはかかりにくくなり、やむなく身体の仕組みが働いて、皮下の脂肪をエネルギーとして燃やしたり、蛋白質から糖を合成して脳に送り込むといった調整をすることになります。しかし、なかにはこうした調整がうまく働かない人が多いのです。

エンジンがかからないと身体も顔色も冴えず気力もでません。ご存知のように身体の働きにもリズムがあります。昼間の活動する身体は、起床後の昼間の活動にあわせて、消化、吸収など一連の働きを高めるようにできています。身体はこのように昼間の活動に合わせようとしているにもかかわらず、私たちが勝手に朝食を抜くというリズムを狂わせるようなことをすれば、身体の調子も狂ってくるのは当然のことといわねばなりません。

そのために仕事ではまるっきり気力がなく、夕方頃からようやくエンジンがかかりはじめて、また夜ふかしするという、悪循環を繰り返すことになるのです。健康はなにより尊いものです。そして食事はその健康を保つための基準となるものです。諺にも「食料は素質を作り、素質は体力を作り、体力は気力を作る」といわれています。規則正しい合理的な食生活を守ることこそ予防医学の第一歩です。このようにみてきますと朝食抜きの食生活がいかに健康上マイナス

であるかがおわかり頂けたと思います。どんな都合があろうとも、量はともかくとして必ず朝食を摂って下さい。夜勤などで不規則な生活を余儀なくされている人も、食事に十分考慮して食生活の改善をはかって下さい。このような土台の上ではじめてMDAシステム家庭用の効。果が開花します

---

※MDAレポートは皆様にミニコミです。MDAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、皆様の体験レポート（家庭用、工業用）あるいはご質問など何でも結構です。書欄にて当社までお寄せ下さい。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863