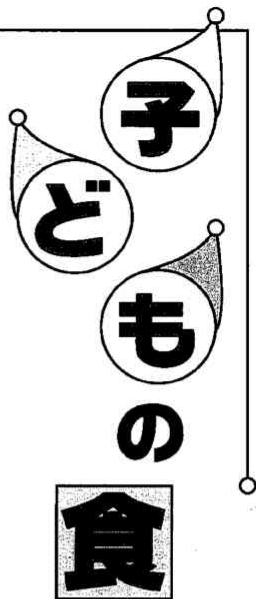


# 子どもの食の健康科学講座(19) 朝食抜きの実態とその悪影響

|     |   |
|-----|---|
| 著者  | 戎 利光  |
| 雑誌名 | 学校の食事   |
| 巻   | 36  |
| 号   | 2   |
| ページ | 62-65   |
| 発行年 | 2003-02-01  |
| URL | <a href="http://hdl.handle.net/10098/2235">http://hdl.handle.net/10098/2235</a> |



# の健康科学講座(19)

福井大学 教育地域科学部  
生涯学習講座 人間健康科学系

教授 戎利光

(教育学博士・医学博士)

## ◆戎利光(えびすとしみつ)先生プロフィール

昭和25年生まれ。昭和50年、東京学芸大学大学院修了の後、アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学大学院を経て、昭和54年、同じくアメリカ合衆国プリガムヤング大学大学院博士課程を修了と同時に、血液脂質・身体組成・呼吸循環機能の運動生理学的研究により、教育学博士号を取得。その後、血液脂質・動脈硬化指数・体力等に関する公衆衛生学的研究で、愛知医科大学より医学博士号を取得。  
現在 福井大学 教育地域科学部 教授

(教育地域科学部 生涯学習講座 人間健康科学系 教授)

「健康生理学」「公衆衛生学」「人間健康科学研究」「生涯学習文献演習」「ライフスタイルと健康」「学校保健学」「健康科学特論」などの講義を担当。

専攻分野 健康科学・健康生理学・公衆衛生学

学術論文や専門誌の依頼原稿など約二〇〇編を出版し、新聞や各種印刷物への依頼原稿を含めると三〇〇編ほどになる。その他、数多くの著書、翻訳などがあり、国際教育医学会を始め、日本教育医学会第28回大会など、国際会議や学会の通訳なども務める。



## 朝食抜きの実態とその悪影響

### ☹️ 朝食抜きは身体面・精神面に影響が！

朝食を抜く子どもが多いという報告をよく目にします。朝起きるのが遅くて、朝食を摂る時間がないことから、朝食を抜いてしまう子どもが多くみられます。或いは、ゆっくり朝食を摂る時間がないので、ほんの少しの朝食だけで学校へ行ってしまいう子どももいます。また夜遅くまで起きていて、夜

食を摂るので、翌朝は食欲不振で朝食を抜く、さらには、ダイエットの為に朝食を控える（特に、女子高校生）など、いろいろな理由で朝食を抜いている子どもが多くみられます。ところが朝食を抜くことは、身体面だけではなく、精神面でも悪影響があります。従つて今月号では、朝食抜きの実態やその悪影響について解説します。

## 1. 朝食抜きの実態

朝食を抜く幼稚園児もいます（幼稚園児の場合は、親が寝坊して朝食が間に合わない）、園児が朝食を摂れないという理由が多い）が、一般的に中学生の方が小学生より、高校生の方が中学生より、大学生の方が高校生より頻繁に朝食を抜き、女子にその傾向が強いようです。

中学生五四〇人を対象に朝食の摂取状況等を調査した結果、「あまり食べない」「ほとんど食べない」と答えた男子は二・三・八％、女子は三〇・三％であつたという報告（大内ら、一九九九）があります。つまり、約四分の一の中学生男子と約三分の一の中学生女子は、朝食を抜いていたことがわかります。

そして朝食抜きの割合は、大学生になるとさらに多くなります。女子大生（二二人）を対象に調査をした結果、朝食を「時々食べる」「ほとんど食べない」と答えた学生が四

一％もあり、三日間の欠食数が二回以上の学生は三二・八％もみられたという報告（松田ら、一九九七）があります。四割もの女子大生が朝食を抜いていたことになりました。

## 2. 朝食抜きの悪影響

食事をすることによって増える血糖は、身体や中枢神経系のエネルギー源ですので、朝食抜きの食習慣は身体的にも精神的にも悪影響があります。

### (1) 身体的な悪影響

睡眠中は副交感神経緊張状態ですので、体温や血糖（血液中のおとう糖で、身体全体や中枢神経系の重要なエネルギー源）は下がっていますが、朝食を摂れば、それらの値が上昇して活動が活発にできます。

つまり、血糖は身体のエネルギー源でもありますので、朝食を抜けば、午前中はエネルギーも不足し、運動も十分できません。朝食を抜いて、午前中に体育の授業でもあれば、体育で十分身体を動かすことはできないでしょう。従つて、頻繁に朝食を抜いて、午前中の体育でいつも活動的に動けないようであれば、当然体力低下も考えられます。朝食を抜くことによつて、体力が低下するという研究（我ら、二〇〇〇）があります。

また朝食を抜くと、その分摂取カロリーが減少し痩せると思いかもありません。しかし朝食を抜くと、前日の夕食からその日の昼食まで十五時間以上も胃腸の動きが休息していることになり、一種の飢餓状態になります。そこへ食べ物が入ると、糖質や脂肪の吸収が早まることになり、必要以上にエネルギーを脂肪の形で溜め込み、このような生活習慣を頻繁に送ると体重は増加するといわれています。

さらに朝食を抜くと、昼食の量が増えてしまい、ドカ食い（二日の食事を三回に分けないで、一回か二回にまとめてドツと摂る）になりがちです。一度に大量の食事をとると、結果的にインスリン（膵臓から分泌されるホルモン）分泌が増え、インスリンが糖分を脂肪に変える役割をする為、ドカ食いは身体に余分な脂肪をつけるといわれていますので、やはり朝食抜きは肥満の引き金になることがあります。従って、朝食抜きにより体脂肪率が増加するという研究（戎ら、二〇〇〇）があります。

## (2) 精神的な悪影響

睡眠中は副交感神経緊張状態で血糖が下がり、朝食を摂ることで血糖が上がることは前述しましたが、朝食を抜くと、血糖は下がったままになります。血糖は脳の神経細胞の活動に欠かせませんので、朝食抜きで学校に行く子ども達は、ほんやりして、学校での勉強も何となくできないということに

なります。さらに血糖が下がることから、眠気・あくび・倦怠感・計算力の低下・記憶力減退を招くことになるといわれています。朝食を抜くと自覚的疲労や精神的疲労が激しくなるといいう研究（戎ら、二〇〇〇）まであります。

表には一週間朝食を抜いた生活を送り、その朝食欠食期間最終日（六日目）と、次の一週間は朝食を摂取した生活で、朝食摂取期間最終日（六日目）のフリッカー値の差を示しました。フリッカー値とは、精神的に疲労すると知覚が鈍化し、継続的に点滅する光を連続光（つきっぱなしの光）と感じてしまい、この連続光にみえるように感じた時の点滅回数のことですが、疲労

表. 朝食欠食期間最終日(6日目)と朝食摂取期間最終日(6日目)のフリッカー値の差 (戎ら, 2000)

|       | 朝食欠食最終日    | 朝食摂取最終日    | 差 |
|-------|------------|------------|---|
| 午前10時 | 41.5 ± 1.7 | 43.5 ± 1.9 | * |
| 午後3時  | 42.2 ± 1.7 | 44.1 ± 2.2 | * |

(被験者 : 17人)

(\* p<0.05)

度の判定指標として使われています（連続光から点滅光にみえる時点も測定してあります）。そして、精神的疲労の度合いが大きくなるとフリッカー値は低下し、点滅回数減少量が一・〇〜三・九は軽度、四・〇〜七・九は中等度、八・〇以上は重度の疲労として評価されています。つまり、表に示した朝食欠食期間には、軽度の疲労がみられることになりました。

この実験では、自覚的疲労症状も調査しましたが、朝食欠食期間は、「眠い」という訴えが最も多く（訴え率二四・三%）、次いで「全身がだるい」（訴え率二〇・八%）、「頭がぼんやりする」（訴え率一六・七%）などの自覚的疲労症状が多くみられました。朝食を抜くことが、如何に精神面でも悪影響を及ぼすのかが、これで十分理解していただけたと思います。

朝、副交感神経緊張状態から交感神経緊張状態へと、素早く切り替えるきっかけになるのが、朝食事をする事だといわれています。従って、朝食を抜いて学校に行くことは、身体が活動的な交感神経緊張状態にうまく切り替わらないままになり、ボーッとして学校へ行くことになり、交通事故などにもやはり遭いやすいことになります。そのボーとした状態が学校に着くまで続いていけば、一時間目の授業でさえ頻繁にあくびをしてしまうことになるでしょう。

やはり子どもの一日は、朝食をしつかり摂って元気よくスタートさせてあげて下さい。