



STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信第2号 2021.5. 10 発行

朝食を食べないと糖尿病が悪化する！

朝食を食べないことで、健康を損ないやすいという調査結果が米国心臓病学会で発表されています。朝食を抜くと最初の食事が昼食で、夕食も食べる時間が遅いという生活スタイルになりやすく、覚醒と睡眠のサイクルを狂わせるおそれがあります。その結果、食事の時間が遅いと体重が増加しやすく、空腹時血糖、コレステロール、中性脂肪などの値が上昇することが分かりました。特に夜遅くに食事をすると、食欲が亢進しやすく、睡眠時間が短くなりやすいことが明らかになりました。

朝食を早い時間に食べると糖尿病リスクが低下

朝食は遅い時間に食べるよりも早い時間に食べた方が2型糖尿病に関連する代謝がよくなるという研究結果も発表されました。午前8時半より前に食べる人は血糖値が低く、インスリン抵抗性も抑制される傾向がみられます。一般的にエネルギー代謝やホルモンの分泌などは、午前の早い時間は良好で、午後になり時間の経過とともに低下していくため、朝食を早めに設定する食事スタイルのほうが、糖尿病のリスクは低くなります。



《朝食を食べるメリット》

* 朝食は目覚まし時計の役割がある

睡眠中も体はエネルギーを使っているため、朝起きた時には体は飢餓状態になっている。朝食をとらないと昼食までその状態が続く。朝食を摂ることで、午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充できる。

* 食べすぎが防げ、肥満を予防できる

朝食を摂らないと空腹感が増し、ドカ食いをしがちになったり、間食が増える原因になる。これまでの研究でも、1日に食べる量が同じでも、朝食抜きの2食より、朝食を含めた3食の方が肥満になりにくいことが明らかになっている。

* エネルギーを消費しやすい体になる

食事を摂ると体内に吸収された栄養素の一部が体熱となって消費される。このため、食事をした後は安静にしても代謝量が増え、肥満になりにくい傾向がある。

* 朝食に良いのは腹持ちの良い食品

バランスよく摂ることが基本だが、全粒粉、ヨーグルトなどの乳製品、卵など質の良いたんぱく質を含む食品は、時間をかけてゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよくなる。腹持ちが良ければ間食をすることも少なくなる。

糖尿病ネットワークより抜粋

外来で療養指導をしても、朝食を食べない糖尿病患者が「若い世代」に増えているように思います。朝食を摂るメリットについて理解し、実践してもらえるように指導をお願いします。



文責：成田