

朝食抜くと、脳出血リスク3割増

朝食を抜くことが多い人は、毎日食べる人に比べて脳出血のリスクが3割以上高まるとの調査結果を、国立がん研究センターなどの研究チームが発表した。

8県の男女約8万人(45～74歳)を平均で約13年間追跡した。

その間、脳卒中(脳梗塞(こうそく)、脳出血、くも膜下出血)を発症した3772人と、虚血性心疾患(心筋梗塞、急性心臓死)を発症した870人について、朝食との関連を調べた。

朝食を「毎日食べる」から「週に0～2回」まで4段階に分類。「毎日」を基準とした場合、「週に0～2回」は脳出血を起こすリスクが1.36倍、脳卒中全体では1.18倍高かった。心疾患では有意差は見られなかったという。

チームによると、朝食を抜くと空腹によるストレスなどで血圧が上がるのが知られている。高血圧は脳出血の大きな要因で、中でも早朝の血圧上昇がリスクを高めるという。

解析をした磯博康・大阪大教授(公衆衛生学)は「そうした背景が脳卒中を引き起こす原因につながっている可能性がある」と指摘する。

理想的な朝ごはんとは？

厚生労働省では、理想的な朝ごはんを「主食・主菜・副菜がバランスよく含まれている食事」としています。

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせて栄養バランスを整えよう

【主菜】
肉、魚、卵、大豆、大豆製品を使ったメインおかず

【副菜】 野菜、キノコ、イモ、小鉢、サラダ、海藻中心のつけあわせ、汁物など

【主食】
ごはん、パン、麺

1日で5皿(野菜350g)～朝食でも食べてね～

朝食に欠かせないものとしてあげたいのは、エネルギー源となる炭水化物(パン、ごはん、麺)と、体温を上げて燃焼モードにしてくれるタンパク質(魚、卵、肉、豆・豆製品)の2つの要素

朝はしっかりと炭水化物を食べて糖質を補給しましょう。十分に炭水化物を摂取すると、脳のはたらきが活性化されて集中力が高まるので、午前中の仕事や学習の効率が上がります。

牛丼屋の「朝定」にあるような、ごはん、味噌汁、鮭、漬け物、という、昔ながらの朝食が一番です。

パンよりごはんが良い。

パンよりご飯のほうが、噛む回数が増えます。ご飯は、パンより歯ごたえがあり、飲み込むまでによく噛まなければなりません。よく噛むことで脳が刺激され、活性化されます。

J-castニュース

ダイエットや忙しさのせいで朝食を食べない人が多いが、朝食を抜くことが多い人は、毎日食べる人に比べ脳出血のリスクが4割近く高まることがわかった。

国立がん研究センターと大阪大学などの研究チームが調査結果をまとめ、米医学誌「Stroke」の2016年2月号に発表した。

■朝ご飯をしっかり食べる子は成績も2倍いい



岩手から沖縄まで8県の男女8万2772人(45～74歳)を対象に約13年間追跡調査した。その間、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)を発症した3772人と、虚血性心疾患(心筋梗塞、急性心臓死)を発症した870人について、朝食との関連を調べた。

朝食を「毎日食べる」から「週に0～2回」まで4段階に分類。「毎日」を基準とした場合、「週に0～2回」は脳出血を起こすリスクが36%、脳卒中全体では18%高かった。欠食の頻度が高いほどリスクが高くなった。心疾患では差は見られなかった。朝の欠食が肥満や高血圧につながることは知られていたが、脳出血の危険まで高まると確認されたのは、世界で初めてという。

チームリーダーの磯博康・大阪大教授は「朝食を抜くと空腹によるストレスなどで血圧が上がります。高血圧は脳出血の大きな要因となり、中でも早朝の血圧上昇がリスクを高めていると考えられます」と指摘する。

朝食の重要性については、2015年に英国のカーディフ大学が行なった研究でも、朝ご飯を食べる子は食べない子に比べ、平均以上の成績がとる割合が2倍以上になる調査がある。勉強の集中力を高めるからだ。

ぜひ、しっかりと朝食をとうろ。