

## 朝食「時々」メタボ注意

朝食を食べたり食べなかったりする人は、毎日食べる人よりメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になるリスクが女性で4倍以上、男性では2倍近く高くなるとの調査結果を、東京慈恵会医大総合健診・予防医学センターの和田高士教授がまとめた。14日の日本内科学会で発表する。

和田教授は、2004年から09年までに同センターで人間ドックを受けた人の記録を調べた。腹囲は女性80センチ、男性85センチを基準とし、脂質、血圧、血糖値を調べて診断。初回は基準を超えていなかった30～59歳の男女6104人について、その後メタボになっただかどうかを1週間のうちに

### 「毎日」「食べない」の4倍も 慈恵医大調査

朝食を食べる回数別に分析した。

その結果、男女とも「週2日」の人が最もリスクが高かった。ほぼ毎日食べる人と比べて女性では4・5倍、男性では1・9倍。ほとんど食べない人は、男女とも毎日食べる人とほとんど変わらなかった。

和田教授は「不規則に朝食をとると空腹時間の長さが乱れるため、体が内臓脂肪をためこんでエネルギー量を調整するのもかもしれない。乱れがないとメタボ発症に影響を及ぼしていない」と分析。「ただ、特に子どもは成長に影響するので朝食を抜かないで欲しい」と話している。

（森本未紀）