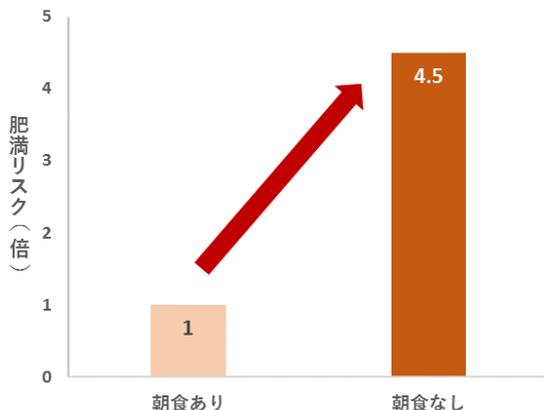


朝こそ麦ごはん！1日中血糖値上がりにくく太りにくい体に

朝食の欠食が肥満のもと

朝食をとらないと肥満リスクは4.5倍に



(AM J Epidemiol. 158,1, 85-92,2003)

20~70歳のアメリカ人499人の食事のパターンと肥満の関係を調べた報告では、朝食を食べている人に比べて朝食を食べない人は肥満リスクが4.5倍になるという結果が出ました^{*1}。

朝食を食べないと摂取カロリーが減る分、太らないのでは？と思う人も多いかもしれませんが、なぜ朝食の欠食が肥満を引き起こすのでしょうか？

名古屋大学の研究^{*2}では、「朝食を食べる群」と朝食を抜いて4時間後の昼食の時間に食べ始める「朝食欠食群」に分けてラットに高脂肪食を与えたところ、朝食欠食群の方でより体重が増加し、肝臓の時計遺伝子^(注1)や脂質代謝と体温それぞれのリズムに異常をきたしていたことがわかりました。

つまり、体には肥満や生活習慣病と密接に関わる「体内時計」があり、朝食は体内時計を正常化し、健康を維持するのにとても大切ということなのです。

^{*1} AM J Epidemiol. 158,1, 85-92,2003 ^{*2} PLoS One. 13, 10, e0206669, 2018

今注目すべきキーワード“セカンドミール効果”とは？

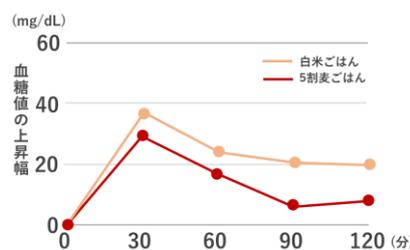
食後の血糖値が急上昇する食後高血糖は肥満や生活習慣病の原因となります。白米ごはんや砂糖の多いお菓子などを食べると急激に血糖値が上がり、糖を処理するホルモンの「インスリン」が過剰に分泌され、糖や脂肪をためこんでしまうのです。

一方で、大麦に含まれる水溶性の食物繊維“β-グルカン”は食後の血糖値の上昇を抑えるという機能性表示が日本や欧州(EFSA^(注2))で認められています。

この大麦の血糖値上昇抑制効果ですが、実は大麦を食べた直後だけではなく、その後の食事で大麦を食べなくても効果が現れます。これを“セカンドミール効果”と言います。朝食後は粘性のあるβ-グルカンと一緒に食べた糖質の吸収を遅らせ、その後の食事ではβ-グルカンの腸内発酵によって産み出される短鎖脂肪酸の働きで、血糖値をコントロールするホルモンの分泌が増えることによると考えられています。

つまり、朝食で麦ごはんを食べておけば、1日中太りにくい体を維持できるのです。

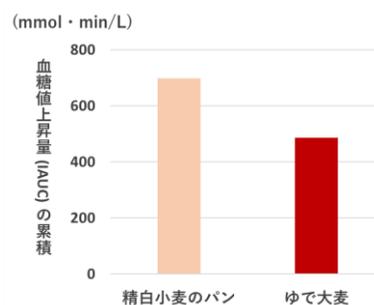
「朝食に麦ごはん」で昼食後も血糖値の上昇を抑制



健康な成人男女18人が対象。朝食に白米ごはんまたは5割麦ごはんを食べ、昼食は同じ食事をしたあとの血糖値の変化を比較。朝食で白米ごはんを食べたときより、5割麦ごはんを食べたときの方が血糖値の上昇が抑えられていた。

(薬理と治療, 41, 8, 789-795, 2013)

大麦の血糖値上昇抑制効果は1日中続く



健康な男女12人が対象。朝食に精白小麦のパンを食べた場合とゆで大麦を食べた場合の、朝食、昼食、夕食後それぞれ2時間の血糖値上昇量(IAC)の累積値を比較。朝食、夕食は同じ食事内容。朝食で精白小麦のパンを食べたときより、ゆで大麦を食べたときの方が累積値が低かった。

(Am J Clin Nutr., 87, 3, 645-654, 2008)

(注1) 時計遺伝子:体内時計をつかさどる遺伝子群。全身の臓器や細胞にある。

(注2) EFSA:欧州食品安全機関