

京浜保健便り

Vol.98

朝ごはん健康生活 ～前編～

2026.09



朝食は1日の基本。皆さんは朝食を毎日食べていますか？

わかっているけど、時間がない、食べるくらいなら寝ていたいと思う方もいるのではないかと思います。

朝食はお腹を満たすだけでなく、脳や体を目覚めさせ、活動するためのエネルギー補給や排便習慣を整えるなど、元気よく1日を過ごすためにも欠かせないものです。



○朝食をとると何がいの？

・体の目覚め（体内時計を整える）

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、約24～25時間の周期で体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。朝食をとることと朝日を浴びることでこの「体内時計」のズレがリセットされ、心身の健康を保ちます。

体内時計には個人差があります。1日24時間の周期からずれた体内時計を朝食と光の刺激で毎日リセットする必要があります



・集中力アップ

就寝中に消失した糖質を補給することで脳に必要な栄養素が補給され集中力アップへつながります。

・活動量 UP と肥満予防

体温が上昇して代謝が促進、エネルギー消費量も増加します。

・血糖値の安定

血糖値の調整をするインスリンの反応をよくします。

・より良い睡眠効果

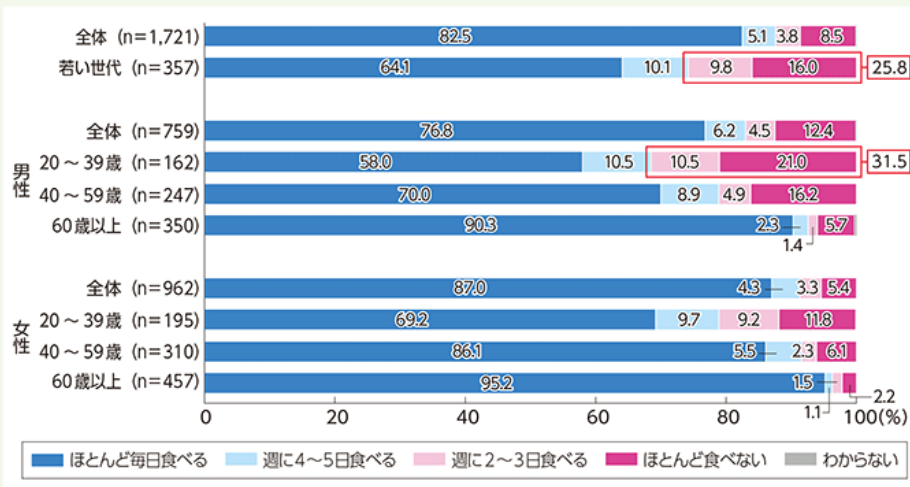
朝食摂取後 14～16 時間後に眠りを誘うホルモンが作られ、よりよい眠りに繋がります。



〇世代間で広がる朝食格差！？

令和元年 10 月実施、農林水産省「食育に関する意識調査」によると、「朝食をほとんど毎日食べる人」の割合は 80.0%を超えていますが、若い世代（20～39 歳）では 64.1%と大きな差がみられます。特に若い世代の男性では、31.5%が朝食を欠食、そのうち「ほとんど食べない」と回答した人の割合は 21.0%と 5 人に 1 人が朝食をほとんど食べていません。

図表 1-7 朝食の摂取頻度（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和元(2019)年10月実施)



朝食を欠食することが多い人には共通する生活スタイルがあることがわかっています。次号では朝食をとらないことによる影響についてもあわせてお伝えしたいと思います。

<関連する保健師便り>

・ [2023 年 4 月保健師だより「ブレスローの 7 つの健康習慣」.pdf](#)

<参考・引用文献>

- ・ [早稲田大学 | ノーベル賞で話題の「体内時計」は「時間栄養学」でコントロール](#)
- ・ [生活リズムをととのえる：農林水産省：農林水産省](#)
- ・ [昼食後血糖に及ぼす朝食の影響](#) ・ [健康づくりのための睡眠ガイド 2023](#)
- ・ [農林水産省：若い世代における食生活の現状](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会