

京浜保健便り

Vol.99

朝ごはん健康生活 ～中編～

2026.10



朝食の欠食が**肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病等**と関連することが様々な研究で示されています。

○朝食を欠食する人に共通する生活スタイルとは？

大阪大学や国立がん研究センターなどの研究グループが朝食摂取の状況と他の食行動および生活スタイルについて調査したところ…

- ・ 外食の頻度が高い
- ・ インスタント食品を食べる頻度が高い
- ・ 就寝時間が遅い
- ・ 一人暮らし



といった共通する生活スタイルを持つ傾向があることがわかっています。

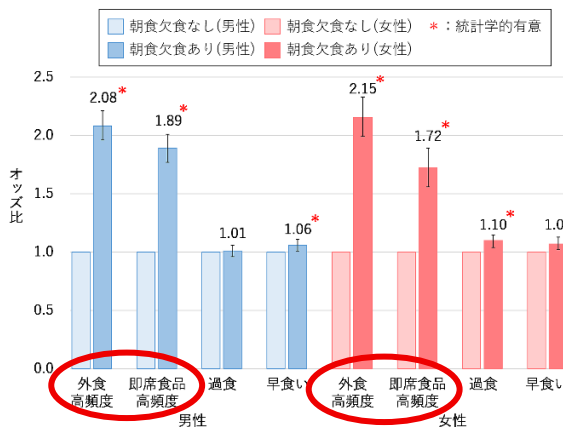


図 1.朝食欠食の有無と食行動との関連

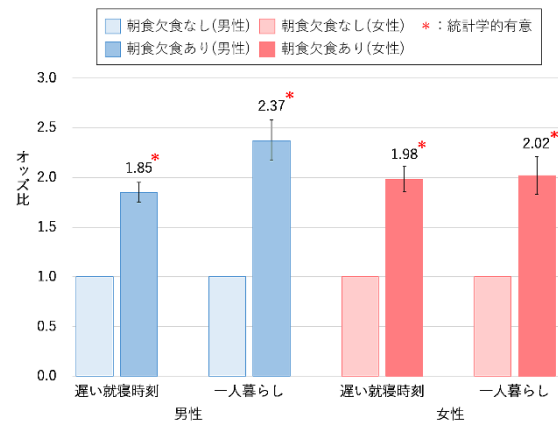


図 2 朝食摂取頻度と生活様式との関連

出典：国立がん研究センター、2023 年

朝食を食べない主な理由として、十分な時間がないことが報告されており、その影響でファストフードやすぐに食べられる食品を好む傾向があるということが報告されています。また就寝時間が遅いと体内時計が乱れ、食欲不振から朝食を抜いている可能性も考えられます。

○朝食を欠食するとどうなる？

・イライラする、集中力や記憶力が低下する

朝食を抜くと脳へのエネルギー供給が滞り、集中力や記憶力が低下します。集中力が高まらず、イライラする原因にもなります。朝食でエネルギーを補給すれば、頭がスッキリし、仕事や勉強にも集中しやすくなります。



・昼食後に血糖値急上昇が起こる

空腹状態が長い状態で昼食をとると、血糖値が急上昇し、インスリンが大量に分泌されます。過剰に分泌されると脂肪をため込みやすくなります。



・生活習慣病のリスクが上がる

朝食を食べないことにより、体重が増えやすくなり、筋肉は減り、肥満のリスクが上昇します。その結果、脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。



・排便習慣が崩れやすくなる

朝食をとらないと腸の活動が低下し、排便習慣が崩れやすくなります。便秘や腸内環境の悪化につながり、さらには自律神経の乱れや食欲不振などの原因となります。その結果、朝食を欠食するという悪循環にも陥ってしまいます。



<関連する保健師だより>

・ [2023 年 9 月保健師便り「便秘改善のために、まずはここから」.pdf](#)

<参考・引用文献>

・ [朝食欠食が肥満やメタボのリスクを上昇 朝食を食べない人に共通する生活スタイルは？ | ニュース | 一般社団法人 日本肥満症予防協会・JPHC-NEXT 次世代多目的コホート研究 朝食摂取状況と食行動及び生活様式との関連について・概日リズム睡眠・覚醒障害 | 生活習慣病などの情報\(e-ヘルスネット\) | 健康日本 21 アクション支援システム Web サイト・朝食を食べないと、体重が増えるだけではなく、筋肉量も低下することを解明 - 名古屋大学研究成果情報](#)



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