

～朝食の質と睡眠・リズムの深い関係～

私たちの体には、大きく分けて「中枢時計」と「末梢時計」の二種類の体内時計が存在し、1日24時間の周期に生体を同調させ、時間を合わせています。この体内時計は、全身の多くの機能に一定のリズム（日内変動）を持たせるだけでなく、多くの疾患や老化等に関わっており、健康維持に重要な役割を担っていることが分かっています¹⁾。

体内時計機構の末梢時計をリセットする効果を持つ、朝食(=長時間の絶食後の最初の食事)では、タイミングに加えて内容も重要で、食習慣として考えると、朝食を欠食せず定時にとることに加え、複数の栄養素を組み合わせると方が朝食のリズムリセット効果が高いと言われています。血糖値を上げ、インスリン分泌を引き起こす糖質をとるのは代謝時計の時計合わせに必須ですが、ただ、糖質だけではなく、たんぱく質をとることも大切です²⁾。例えば、必須アミノ酸の1つ、トリプトファンは重要な神経伝達物質であるセロトニンの材料になり、脳内のセロトニン濃度低下が精神不安定や意欲低下につながるということが知られていることから、昼間活動的に過ごすためには、朝食でたんぱく質をとることが重要となります。さらに、このセロトニンは、夜になって暗くなると催眠物質メラトニンの材料になり、スムーズな深部体温の低下をもたらして質の良い眠りをつくり出します³⁾。このことから、「朝からしっかり目覚めて活動し、夜ぐっすり眠るよいリズムをもたらす」ためには、朝からしっかり食べることが重要なのです。

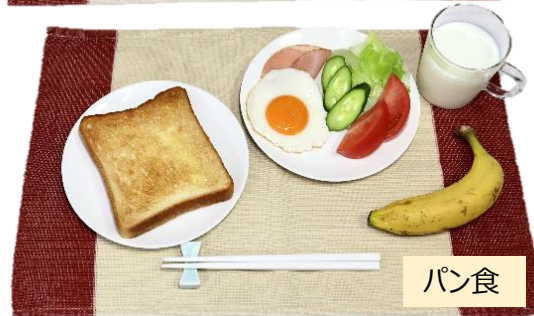
睡眠・リズム改善に おすすめ 朝食

トリプトファンが多く含まれる、おすすめ食材は、牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、バナナです。食パンにハムやチーズをのせて、トーストにするのもおすすめです。

味噌汁に野菜を入れたり、納豆にしらす干しやネギを散らしたりすると、更に健康的な朝ごはんになります。



和食



パン食

参考文献

- 1) 柴田重信. 2020. 体内時計の基礎と時間栄養. In: 柴田重信編, 時間栄養学. 化学同人. 2-9
- 2) 永井成美. 2020. 体内時計からみた朝食の役割. 臨床栄養. 医歯薬出版. 136(3)305-312
- 3) 竹内日登美. 2020. 小児・学童期と時間栄養. In: 柴田重信編, 時間栄養学. 化学同人. 160-167

文責 中出 美代 (健康栄養学部)