

# かわぐち内科クリニック NEWS

**早寝・早起き・朝ごはんが大切です！**

現代の日本では、社会環境の変化によって大人も子供も孤食化が進み、手軽な外食や調理済みの食品などの利用が増えています。食生活の乱れは心身の健康と体力の低下傾向にも関係します。



就寝時刻と朝食の摂取状況には密接な関係があり、就寝してから長時間の空腹を経た後に食べる朝食の刺激は身体全体に目覚めを伝える信号として重要です。

朝食を欠食すると、食事をとるときに消費するエネルギーや基礎代謝が低下し、エネルギーの消費が悪く、太りやすい体質になる事が分かっています。

また就寝時刻が遅くなり睡眠時間が短くなると、空腹感を促すホルモンの分泌量を増加させ、逆に食欲を抑えるホルモンが低下するため過食の原因となります。

規則正しい食・生活の習慣は大人も子供も関係なく、健康管理に大切なことです。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、体に優しい生活習慣を心がけましょう。

つまり、早寝・早起きで十分な睡眠をとり、1日3度の食事を規則正しくとる生活習慣は、無理のない肥満予防に有効なのです  
(時間栄養学より抜粋・編集)



**まめ知識**  
朝食は英語で Break fast. 空腹 (fast) を断ち切る (break) という意味を持ちます。

