

朝食抜きは 「腸にやさしい健康法」のウソ

朝食を食べない人が
増えている

古くから朝食は「1日のパワーの源」として重要視されてきましたが、近年は「時間がない」「食欲がわかない」といった消極的な理由だけでなく、「ダイエットのため」「あるいは「胃腸を休めるため」にわざと朝食を抜く人が増えています。

とくに若い世代に朝食の欠食が目立ち、単身者に限ると20代では

およそ半数が、30代でも4割以上が朝食抜きだとか。これは腸の健康という見地からするときわめてゆゆしき問題です。

まずは朝食抜き派の意見に耳を傾けてみましょう。朝食を摂らないほうが体によいという人の最大の論拠は「3食きっちり食べていると消化管は休むヒマがない。よって朝食を抜くことがむしろ胃腸の負担を軽減する」というものです。また朝食抜きダイエットに関しては、たとえば「ダイエットのためには夕食のカロリーを抑えるのが効

果的だが、1日のメインの夕食に厳しい制約があるとストレスがたまりやすい。そこで夕食を控える代わりに朝食を抜けば無理なくダイエットが続けられる」という主張です。

朝食の習慣が
便秘の改善には不可欠

それぞれが、「なるほど」と思わせるものがあります。それでもなお、私が朝食抜き派を懸念するのには、大きな理由があります。

朝食は便意を催す重要なきっかけになるので、これを抜くと便秘がさらにひどくなることも



朝、空っぽの胃に食べ物が入ると、脳からの信号により便を一気に直腸へ送り込む大蠕動だいぜんどうが起こり、反射的に便意を催します。大蠕動は1日に3、4回起こりますが、朝がいちばん強力です。これは時間にするとはんの10〜20分間のこと。

この貴重なチャンスを確実に排便の習慣につなげることが、便秘対策には絶対に欠かせません。

朝食を抜くと、この大蠕動が起こりにくくなり、それが習慣化するとさらに便秘が悪化する可能性があります。便秘は本書でも説明してきた通り、さまざまな病気のもとにもなります。

爽快な1日のためにも、朝食と排便のリズムを身につけましょう。