

## 05

## 朝食抜きが便秘の原因になる！

子どもたちの便秘の原因はさまざまですが、特に影響が大きいと思われるのが、「朝食抜き」の食生活です。

朝食を摂らないと便秘になりやすいのには理由があります。人が眠っているときには胃も腸も休んでいるため、朝起きて食事をした後は腸がもつとも刺激を受けやすいとき。朝食を食べて空っぽの胃に食べ物が入ってくると腸のぜん動運動が強まってしまう。結腸反射」が起きます。それに合わせて大ぜん動が起こり、大腸まで進んでい

た便をさらに先（肛門）へと押し出すのです。朝食を抜くとこの胃・結腸反射が起こらないため、排便になかなか達しません。

しかし最近では朝食抜きの子どもの割合が増えています。「平成22年度（2010年度）児童生徒の食生活実態調査」（日本スポーツ振興センター）によると、朝食を「必ず毎日食べる」と答えたのは小学校全体で90・5％、中学校全体では86・6％。「ほとんど食べない」は、小学校全体で1・5％、中学校全体で2・8％でした。平成19年度

(2007年度)の調査と比較すると、小中学校ともに男子の「ほとんど食べない」割合が増加傾向にあります。

そのうえ朝食を抜くということは、当然食事量も減りますので、食物繊維の摂取量も少なくなります。最近では健康法として「1日1回食」が流行っているようですが、これは腸の専門家としてはとてもオススメできる食事スタイルではありません。

