

学力も左右する？ 朝ごはんが大事な理由

アピタル・坂本弘美 2018年4月3日06時00分

1日の長さが24時間だということは言うまでもありませんが、実は人間の体内時計は24時間サイクルで動いている訳ではありません。そのため、放っておくと、体内時計と1日のサイクルがズレてしまいます。

このズレを修正する最も効果的な方法は、朝に光（朝日）をあびること。そしてもうひとつ、朝ごはんを食べることがとても重要です。私たちのからだには数多くの時計遺伝子があり、体内時計を司っています。脳にある中枢の時計遺伝子は主に朝日を浴びることでリセットされ、その他の臓器（肺、肝臓、腎臓、心臓、筋肉など）にある時計遺伝子は朝ごはんをとることでリセットされます。

若い人の中には「朝ごはんを食べる習慣がない」という人も多いかもしれません。でも、朝ごはんは重要な役割を担っています。栄養を摂取する、体温を上げることで代謝を高める、便秘を解消するといったことに加えて、朝ごはんを食べる習慣があるかどうか、仕事や勉強の効率に影響を与えることも分かっています。

朝ごはんを食べると脳にエネルギー源となるブドウ糖が補給され、脳の働きは活発になります。逆に朝ごはんをとらずいきなりお昼ごはんを食べると、朝ごはんを食べている場合に比べて血糖値が急上昇しやすくなってしまいます。するとからだはインスリンを大量に分泌するため血糖値が下がります。この急激な血糖値の上昇や低下が眠気や集中力の低下などの原因になると言われています。

つまり、朝ごはんを食べないと「朝、ボーっとしていて、昼食後はひどい眠気に襲われがち」になる。これでは仕事や勉強がはかどるはずがありません。

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」でも、「毎日、朝ごはんを食べる子どもほど学力が高い傾向がある」ことが明らかになっています。さらに、朝食習慣の有無が年収に影響すると指摘する研究者もいます。

