

## 夕食時刻の遅いことが朝食欠食につながる可能性

2062007 井藤拓也 2062090 堀本正憲  
指導教員 岡村浩嗣

### <緒言>

夕食は、朝食・昼食に比べて摂取頻度もエネルギーも高いことが多いと考えられ、就寝前の食事は摂取後の睡眠時におけるエネルギー消費量が減少する。このため、消費されなくて余剰となったエネルギーは中性脂肪に変換され、肝臓や脂肪細胞に蓄積され、生活習慣病などを引き起こす原因になる。

一方、朝食の欠食は午前中のエネルギーとして必要な糖質のみならず、他の栄養素の補給も困難となる。また、体温が上昇しにくく体調が悪くなりやすい。さらに、エネルギーが不足すると、体がなんとなくだるかったり、イライラしたりするという不定愁訴の原因ともなると考えられる。

体育大学では運動部活動をしている学生が多い。多くの運動部に共通して、夜遅くまでトレーニングを行うため、帰宅時間が遅い傾向にある。そのため、夕食の時間が遅くなるとともに、トレーニングによる疲労を回復するために高エネルギーの食事を好むことが推察される。

以前、我々の研究室が行った、本学学生の朝食の摂取頻度に関する調査では、朝食を摂らない学生は 24%であった。著者らは夕食を摂る時刻が遅いことが朝食欠食につながるのではないかと考え、本学の体育実技研究部員を対象に調査を行った。

### <方法>

大阪体育大学体育実技研究部に所属する学生のうち、朝食摂取の習慣に差はない、朝食を毎日食べている学生 10 名と朝食を食べていない学生 10 名の計 20 名（男 13 名、女子 7 名）を対象とした。対象者には、夕食の内容・時刻・摂り方に関するアンケート用紙に記入させるとともに、連続する 3 日間の夕食の写真をデジタルカメラで撮影させた。

写真より「夕食で何を食べているか」を検討し、アンケート結果より「一人暮らしか実家か」「夕食を摂る時刻」「夕食の摂り方（自宅で摂る・自炊する・外食する）」について検討した。

### <結果>

### 「夕食で何を食べているか」

朝食を毎日食べている学生は、エネルギーや脂質の量が適度である夕食を摂っていた。これに対して、朝食を食べていない学生は、エネルギーや脂質の量が多い夕食を摂っていた。

### 「一人暮らしか実家か」

朝食を毎日食べている学生は、実家暮らしが 10 人中 8 人と高かった。一方、朝食を食べていない学生は一人暮らしが 10 人中 8 人と高かった。実家から通学している学生は夕食の時刻が早いのにに対して、一人暮らしの学生は夕食の時刻が遅かった。

### 「夕食を摂る時刻」

朝食を毎日食べている学生は、夕食を摂る時刻が 18 時から 20 時の間に集中していた。一方、朝食を食べていない学生は、夕食を摂る時刻が 21 時から 23 時の間に集中しており、朝食を毎日食べている学生に比べ夕食を摂る時刻が遅かった。

### 「夕食の摂り方」

朝食を毎日食べている学生は、実家で用意してある食事を比較的決められた時刻に摂っていた。これに対して、朝食を食べてない学生は、一人暮らしの学生で多く、夕食を自炊や外食により摂っており、時刻は定まっておらず、内容も自分の好むものを摂る傾向にあることが認められた。

### <考察>

実家暮らしの学生は用意してある食事を比較的決められた時刻（20 時前後）にバランスの良い食事を摂っていた。しかし、一人暮らしの学生は「クラブやアルバイトなどで時間がない」、自炊は「めんどくさい」「手間がかかる」などの理由から外食が多い。また、自炊しても自分が好むものを多く、しかも遅い時刻（21 時以降）に摂っていた。さらに、部活動で激しい運動を行った後ということもあり、高エネルギー食や脂質を摂ることが多いことが認められた。

以上の結果から、朝食を摂るために 2 つの条件が考えられる。1 つ目は、午後 8 時代までに夕食を摂るようにすることである (5)。こうすることで、夕食から朝食ま

での時間が長くなり、高エネルギー食や脂質を夕食で多く摂ってしまった場合でも、食事の消化や、摂取したエネルギーの消費時間に余裕が生まれる。

2つ目は、高エネルギー食や脂質の過剰摂取を避け、バランスの良い食事をこころがけることである。夜は体全体の活動量が低下し、活動のエネルギーとして使われないため、エネルギーの過剰摂取は避けたほうが良いと考えられる。

夕食を食べる時刻が遅くなり、高エネルギー食や脂質を多く摂ると、就寝中はエネルギーの消費が少ないため朝、満腹感があり朝食がとれない。またエネルギーが消費されず脂肪として蓄積される。それにともない、肥満や高血圧症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こす(4)。

朝食を欠食してしまうと低体温、疲労感などの不定愁訴の増加、知的作業能力の低下などに影響する。朝食は脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、一日を気持ちよくスタートさせるためには重要である(3)。

著者らは、本研究を行うにあたり夕食と朝食の関係性について非常に強い結びつきがあることを想像した。良い食生活を送るには、栄養バランスの良い食事を朝・昼・晩の3回摂ることを心掛けていれば問題ないと考えていた。しかし、本調査から、食事を摂る時刻が次の食事に及ぼす影響は強く、食事を摂るタイミングは非常に重要であることを認めた。このことから、栄養バランスの良い食事を3回、それぞれ適切な時刻に摂ることが良い食生活と考える。

朝食をスムーズに食べることができるようにするには、夕食の時刻と、食べるものの量やバランスなどの内容が大変重要であることが観察された。この結果をもとに、学生がこれからの生活に活かせるよう働き掛けることが、今後の課題である。

本研究は、夕食の時刻の遅いことが朝食欠食につながる可能性があるのではないかと仮説に基づいて調査を行った。その結果、夕食を摂る時刻が重要なことが認められた。朝食を食べていない学生は夕食を摂る時刻が遅かった。夕食が遅くなる原因として、昼食の時刻が遅いことや朝食を欠食することで昼食時に食欲が高まり過ぎて、昼食が過剰になっていることなどが推察される。朝食が昼食、夕食が昼食、夕食が夜食というように、それぞれの食事の時刻が遅くなっていないかを調べることで、今

後の研究課題といえる。これらのことを明らかにすることは、朝食を欠食する学生の食生活の改善につながることで期待される。

#### <文献>

- (1) 脇坂しおりら、『胃電図を指標とした朝食欠食と朝の胃運動の関連の検討』日本栄養・食糧学会誌 62: 297-304 (2009)
- (2) 樋口智子ら、『朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響』日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007.
- (3) 矢富悦子ら、『若年層における夕食時刻が健康に及ぼす影響』産業衛生学雑誌 48: 559 ページ, 2006.
- (4) 『食生活の状況』: 国民健康・栄養調査結果の概要 健康局総務課生活習慣病対策室 厚生労働省 国民健康・栄養調査結果の概要 25 ページ 2007