

## 12月のことば ～食事⑤～その時間

師走。とかく飲食の機会も増えて、生活が乱れ、体重計も気になる時節。  
ならば飲まず喰わずでいようと思うが、(1)生活を整えるにも、(2)太らない為にも、「朝食」が大切。

その理由<sup>わけ</sup>

(1) 脳は大変なエネルギー食い。脳は通常、エネルギー源としてブドウ糖しか利用しない。脳は寝ていてもエネルギー代謝率が変わらない。故に、朝食抜きで学校・仕事へ行っても何もできず。

- ① 脳のエネルギーは、砂糖ではなくブドウ糖であり、「糖＝甘いお菓子」をばくばく食べればいいというものではない。糖はビタミンB群がなければエネルギー源になれない。米などにはそれが含まれている。
- ② 子どもの脳の消費エネルギー率は大人より大。(生まれたての子～全エネルギーの50%が脳へ。)
- ③ 社会は朝型の人に有利にできている。

(2) 内臓の時計遺伝子は朝食のタンパク質摂取より動き出す。

☺、朝食を抜くと脳が身体を“飢餓状態”と判断。そんな時に昼食を摂ると脂肪を溜め込む機能がスタート。☹、体内に脂肪をためる分泌液は起床後、14～18hに最大となる。よって午後8時以降の飲食は、魔の時間。

＊

＊

もとの健常で強い日本人が言っていた  
「早寝早起き…そして米と味噌汁と焼魚の朝ごはん」  
がいかに大切だったかしみじみ思う。

そして、これが崩れて弱くなった日本…… と、説明がつく。

