

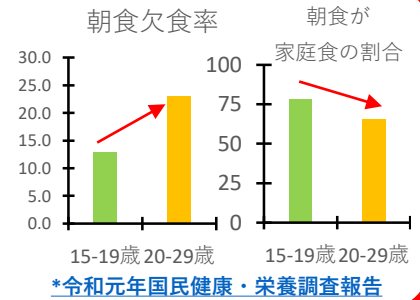
# 新生活は慣れましたか？ ～朝ごはんと運動パフォーマンス～

発行者：講師 平良拓也

こんにちは、運動栄養学科教員の平良です。4月も終わりが近づき、船岡の町並みも桜のピンクから初夏の緑色に変わりつつあります。4月から進学、進級、就職、転職など新たな生活がスタートした方も多いのではないのでしょうか？特に、大学に進学したり、新社会人としてスタートを切った方は、生活リズムの構築が重要になってきます。アスリートにおいては、朝ごはんの摂取が運動パフォーマンスに影響することが少しずつ分かってきましたので、そちらをご紹介しますと思います。これから大型連休もありますので、参考にしてみてください。

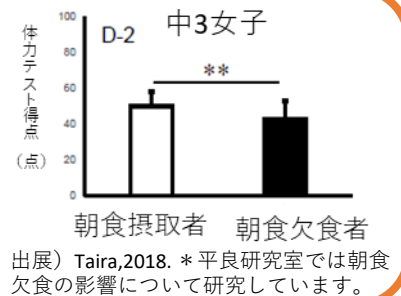
## 大学生や社会人になると朝食欠食が進む？

令和元年11月に実施された「国民健康・栄養調査」によると、20-29歳の朝食欠食率は23.0%と、15-19才（12.9%）から割合が大きく増加しており、大学への進学や新社会人を機に、朝食の習慣がおろそかになっている可能性が考えられています。朝食を家庭食で食べる割合も78.3%（15-19歳）から65.2%（20-29歳）と減少しており、朝食を自宅で作る（作ってくれる）習慣がなくなってきている可能性を示しています。



## 朝食欠食は運動パフォーマンスを低下させる

朝食欠食が運動パフォーマンスに影響することが近年明らかになってきています。体力テスト(Taira, 2018)、心肺機能(Sandercocl, 2010)、スクワットジャンプ(David, 2013)、握力(Huang, 2014)、レジスタンス運動の反復回数(Naharudin, 2019))などを低下させることが明らかになっております。これらの研究結果からもわかる様に、アスリートにおいて、朝食の摂取はとても重要です。



## 朝食には炭水化物（糖質）+たんぱく質

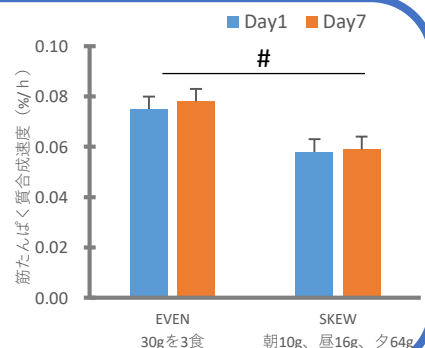
体の中には日内リズムをコントロールする体内時計が、すべての細胞に備わっています。このすべての体内時計が正常に働くことで、体を健康に保つことがわかっています。しかし、朝食欠食によって体の中は時差ボケの状態になってしまいます。これを是正してくれるのが、朝食です。すべての栄養素をバランスよく食べることが大切ですが、特に炭水化物とたんぱく質が豊富なものが良いことがわかっています (Hirao, 2009)



朝ごはんはおかずも食べよう

## アスリートは朝からおかずたっぷり

令和元年度「国民健康・栄養調査報告」によると、日本人のたんぱく質を多く含む食品群の摂取量は、朝<昼<夕の順に増えていくことが報告されています。特に朝ごはんは筋肉づくり（筋たんぱく質合成）に必要なたんぱく質量が不足していることが多いです。朝から夕にかけてたんぱく質量が増える食べ方と、3食を一定（30gずつ）にした食べ方では、一定にした方が有効であることがわかってきました（右図：Mamerow, 2014）。アスリートの方は朝からおかずをたっぷり食べたいですね。



仙台大学で朝ごはんや健康や運動について学んだり、一緒に研究したりしませんか？

運動栄養学科HPへGO ⇒ [Click](#)

バックナンバーを読む >>>