

2010 年度研究助成 研究成果報告書（HP掲載用）

研究課題名：朝食の欠食・むらはメタボリックシンドロームを発症させるのか？

東京慈恵会医科大学 総合健診・予防医学センター 和田高士

研究要旨

朝食を毎日食べないと生活習慣病を発症させやすいのだろうか？という疑問を解決するために、1週間あたりの朝食摂取日数の違いつまり朝食の摂取むらによって、生活習慣病の中でもっとも代表的なメタボリックシンドローム（以下メタボ）発症に差異が生じるかについて、後ろ向きコホート研究から検証した。朝食を1週間あたり6～7日をとっている者を基準とした場合、男女とも0～1日群と発症率には差異を認めなかった。つまり「ほぼ毎日摂取」するかあるいは「ほとんどしない」という規則ある生活習慣はメタボ発症に寄与しなかった。一方、男性では週2～5日、女性では2日摂取群では有意に発症するという結果がえられ、「摂取のむら」はメタボ発症に影響を及ぼす結果が得られた。

A. 研究目的

我が国では、食習慣の乱れや運動不足等によって生活習慣病が増加してきた。特に子どもでは朝食の欠食による学力や運動への影響があり、食育が国の施策となっている。一方で、朝食は本当に必要であるのかという疑問を持つ意見もある。生活習慣病では、メタボリックシンドローム（以下メタボ）が特に問題視されてきた。そこで、メタボを発症していない者について、1週間あたりの朝食摂取日数別により、メタボ発症の差異を後ろ向きコホート研究から検証し、朝食の影響を明らかにすることを本研究の目的とした。

B. 研究方法

2004年4月から2009年3月までの5年間に、2年以上連続して人間ドックを受診し、初回はメタボでない30歳から59歳で、かつ本研究に同意した男性3,949名（ 44.2 ± 8.2 歳）、女性2,155名（ 42.9 ± 7.9 歳）を対象とした。メタボの診断基準は、腹囲径が男性では85cm以上、女性では90cm以上が必要条件とし、さらに高血圧、脂質代謝異常、高血糖の3つのうち、2つ以上の異常が見られた場合とされている。しかしながら、女性では腹囲径80cmが適切という、自検を含めた多くの報告があるため、本研究ではカットオフ値を80cmとした。経過観察中にメタボリックシンドロームを発症の有無を調査した。1週間あたりの朝食摂取日数により、6～7日、3～5日、2日、0～1日、

の4群にわけた。観察期間中にメタボ発症に差異があるかを、Cox 比例ハザードモデルを用いて、年齢、喫煙有無、食事摂取量、飲酒量で補正して検証した。

C. 研究結果

朝食摂取日数6~7日を基準として、他群とのメタボ発症を比較した。男性では3~5日群、2日群、女性では2日群が有意に高かった。男女とも0~1日群とは差異がなかった。

D. 考察

Schusdziarra らの研究 (Nutrition Journal 2011, 10:5) によると必ずしも、「朝食を抜くと太る」という通説が正しいとは言えず、「朝食のカロリー摂取量は、1日の総カロリーの増加に比例関係にあったとしている。米国立体重管理レジストリのデータによると、ダイエットに成功した78%の人は朝食をとっていたが、残りの22%は朝食抜きでもダイエットできていた。近年、夜更かしなどにより生活リズムの乱れから、朝食の摂取の不規則生じている。本研究では摂取日数に着目してメタボ発症を検証した。朝食摂取の乱れは生活習慣の乱れを一現象とされている。とくに週2日のみ摂取は、休日のみ摂取と推定され、このようなライフスタイルがメタボ発症に影響するのではないかと思われた。一方、朝食をまったく抜いてもメタボ発症への影響は、毎日摂取と変わりなかった。

E. 結論

生活習慣病の代表疾患ともいえるメタボリックシンドローム発症には、朝食をとったりとらなかつたりするといった不規則な食生活が関与していること、一方、朝食を毎日摂取逆に朝食をほとんどとらないといった、乱れがなければメタボ発症に影響を及ぼさないことを明らかにした。