



なぜ、1日3食 ごはんを食べるのだろう？

“朝ごはん” しっかり食べていますか？

いま、子どもの食生活で真っ先に指摘されているのは、“朝食の問題”です。

文部科学省の2005年度の調査では、「朝食をほとんど食べない」また「食べないほうが多い」と答えた生徒が小学生では15%（約6人に1人）、中学生では22%（約4人に1人）ととても深刻な数値だったそうです。

現代はこれほどまでに朝食を食べない小・中学生がいるようですが、実は、朝食による栄養補給は1日の生活リズムをつくってしまうほど重要な役割があるのです。

そして、朝・昼・夜、1日3回食べることはどこの国、どの人種でもほぼ決まっている食習慣なのだそうですが、これにはれっきとした理由があるのです。



1日3食の理由

食事から取れる栄養分は、「糖質」「タンパク質」「脂質」「ミネラル」「ビタミン」「水分」などですが、中でも食事から最も多く摂取される「糖質」は、“グリコーゲン”として主に肝臓や筋肉に貯蔵されます。

そして、筋肉に蓄えられたグリコーゲンは体の筋肉を動かすために使われ、また、肝臓に蓄えられたグリコーゲンは、脳などの神経系や赤血球のエネルギー源になっていきます。

このうち、特にエネルギー切れに注意したいのが“肝臓に蓄えられているグリコーゲン”の方です。

それはなぜかというと、たとえ筋肉のグリコーゲンがたくさん残っていたとしても、肝臓のグリコーゲンが空になると運動能力が大きく低下してしまうからです。肝臓のグリコーゲンは血糖値をキープするための重要なものであり、これが空になると「グリコーゲン足りない！運動ストップ！」という指示を脳が出してしまうのです。

ところが、1度に肝臓に蓄えられるグリコーゲンはおよそたった50gで、1度にたくさん蓄えることができないのです。

1日のエネルギー源として必要なグリコーゲンは140～150gですから、1度に肝臓に蓄えられるグリコーゲン50gでは“6～8時間”しか持たない計算になります。

そして、1日に必要な140～150gを肝臓に最大貯蔵できる50gで割ると“3”になるため、これが朝・昼・晩、1日3回の食事が必要になる大きな理由なのです。

