

## 体調が悪ければ朝食を抜いてみよう！

今月は、朝食は無理して取らないで良い、むしろ弊害が多いという話です。

「朝食抜きは体に悪いから」「朝食は一日のエネルギー源だから」「朝ご飯を食べないと、脳にブドウ糖がいかなくなり、勉強にさしさわる」ということで、半ば強制的に食べさせることが今日一般的でしょう。

食物を食べると吸収されたブドウ糖は、膵臓のランゲルハンス島のβ（ベータ）細胞から出るインスリンによってエネルギーとして使われ、余ったブドウ糖は筋肉や肝臓にグリコーゲンや脂肪として蓄えられます。

一方、空腹時にはランゲルハンス島のα（アルファ）細胞から出るグルカゴンが、蓄えたグリコーゲンや脂肪を取り崩してエネルギーとします。

従って、前夜にきちんと夕食を摂っていれば、寝ている間に消化吸収されて、ブドウ糖はグリコーゲンや脂肪として蓄えられていますから、朝食を摂らなくてもエネルギーは満タン状態です。

朝食を抜いた学生は成績が悪かったという調査があります。脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているために、思考力や活動が低下するからと説明しています。だから朝食は絶対摂らなくてはならないと言うことが、今日の常識になっています。

しかし、朝食を摂っていた学生の方が規則正しい生活を送り、真面目に勉強していたからとも考えられます。

逆にギリギリまで寝ていて慌てて授業に間に合うようにと、朝食も取らずに学校へ来た学生は、試験勉強も一夜漬けだった可能性があります。つまり、この調査はこうした生活習慣が違う学生を比較しただけなので、正しい調査とは

いえません。

もちろん、これまで朝食を摂っていた人が、いきなり朝食を抜けば、身体に力が入らなくなるような気がしたり、頭がぼーっとする場合もあるでしょう。でも慣れてしまえば、逆に朝食を摂らない方が頭はさえるし、身体は軽く、疲れにくくなるということを実感できるでしょう。

実際に私も、40年間朝食は野菜ジュースのみです。特に午前中の診療がきついということはありません。むしろ、食べていないのでいつまでも診療を続けられる気がしています。

皆様も忙しくて定時の食事時間に食べられなかった時、山を越えればそれほど欲しくないという経験があると思います。お腹はグーグー鳴りますけどね、正にその状態です。

現代人は食べてばかり、インスリンを使うばかりです。過度に食べると、ブドウ糖をエネルギーに替える役割のインスリンが大量に分泌されて続けて、そのうちインスリンの分泌ができなくなります。それが糖尿病です。

子ども達は遊びに夢中になって、空腹を忘れていた事がありますが、そういう時はむしろ食事を抜いてやるのも良いです。いつも食べている子は、グルカゴンが出にくい体質になっていますから、空腹を我慢できません。ですから一時空腹にしてグルカゴンが出やすいようにしてやるのです。グルカゴンが出るようになると空腹がしのぎやすくなる体質になるのです。

体調が悪い人は朝食を絶ち、「インスリン人間からグルカゴン人間へ」を目指しましょう。

特に調子が悪くない人は、今のままで良いと思いますよ。

（参考：「水かぶりでアレルギーしらず」小山内博。「朝だけ断食」鶴見 隆史。）（たまなは）